الإكتئاب

الأسباب والحل

إعداد
صبحى سليمان

- أنواع الإكتئاب
- برنامج يومى هام للخروج من الإكتئاب
- الإيمان بالله أعظم علاج
- السمنة والإكتئاب
- كيف تزيد ثقتك بنفسك
- أسرع الطرق لمحبة الناس

دار المجد

الاكتئاب السبب والحل

إعداد

د. صبحي سليمان

الناشر

دار المجد للنشر والتوزيع

ت : ٠٢/ ٥٨٩٢٧٩٧

موبايل : ٠١٢٤٣١٥٦٥٠

العنوان : ٣١ش القويسنى – متفرع من شارع الجيش – الظاهر

سليمان ، صبحى . الاكتئاب والحل – ط١ . القاهرة ، دار المجد للنشر والتوزيع [٢٠٠٨]

١٢٨ ص ؛ ٢٤ سم .

تدمك :٤١-١-٠٠-٦٢٠٠-٩٧٧

رقم الإيداع : ٢٠٠٧/١١٣٠٢

الطبعة الأولى : ٢٠٠٨

١-الاكتئاب النفسى ١٥٧,٢

أ – العنوان

مُقَدِّمَة

الهم ...

مرض يُصيب القلوب الخاوية والبعيدة عن ذكر الله ...

الإكتئاب ...

هو هم عظيم ينتاب الإنسان؛ ولا يدري ما أسبابه؛ ولا يدري علاجه ...

الإكتئاب والحل ...

هو الخروج من حالة غريبة تنتاب الشخص؛ ولا يدري ما سببها؛ ولا يستطيع أن يفعل أي شيء حيالها؛ لذا تُعَدّ الاضطرابات الاكتئابية من أوسع الاضطرابات انتشاراً؛ ومن أهم أسباب المشاكل النفسية بالعالم أجمع؛ ورغم التطور الملحوظ في دراسة هذه الظواهر من جوانبها المُختلفة؛ فإن الكثير من الحالات لا يتم تشخيصها أو على الأقل يُساء تشخيصها؛ وإذا حدث وصح التشخيص؛ فإن العلاج لا يكون مُناسباً؛ ولكن مع ذلك فإن زيادة الوعي لدى العامة بمثل هذه الاضطرابات يُنبئ بمُستقبل واعد لمرضى الاكتئاب النفسي؛ ويُمكن أن يُطلق مُصطلح الاضطرابات الاكتئابية على مجموعة من الظواهر تتراوح ما بين انخفاض مُؤقت في المزاج؛ إلى ظاهرة إكلينيكية مُركبة لها أعراض تحيد بشكل واضح عن الطبيعي؛ كما أن لها مُدة زمنية مُحددة.

فالاكتئاب يظهر بعدة طُرق مُختلفة؛ ومن مُسببات مُختلفة؛ فسواء كان المُسبب مشاكل عائلية؛ أو عدم تقدير للذات؛ أو ردة فعل لخسارة ما؛ أو مصدر نفسي؛ فإنه يُؤثر على كُل شيء في حياتنا؛ ويستهلك طاقتنا؛ ويُقلص مُتعتنا اليومية؛ بل إن النوبات أو الفترات القاسية منه قد تقود إلى التفكير في الاختفاء عن الأنظار أو الرغبة في التلاشي؛ أو رُبما الانتحار؛ ولكن أياً كان مُسببه أو مقدار قساوته وثقل وطأته؛ فإننا نستطيع أن نتعلم كيف نتغلب على تلك السُحب السوداء التي تتكون في آفاقنا وتُؤثر علي سلوكنا بالسلب؛ ومن أجل علاج هذه المشكلة العويصة؛ جاء دور هذا الكتاب الذي يُلقي الضوء علي الإكتئاب؛ وعلي طُرق التخلص والعلاج منه ... ونرجوا من الله أن ينال هذا المجهود المُتواضع رضاكم؛ ولا تنسونا من فضل دُعائكم ... هدانا الله وإياكم إلي سواء السبيل ... آمين.

مع تحياتي

م / صبحي سليمان

الاكتئاب

الاكتئاب هو حالة مزاجية تعتري الإنسان لأسباب مُعينة؛ أو قد يكون من دون سبب؛ وقد تصل هذه الحالة من الشدة بحيث تؤثر على تفكير الشخص وسلوكه وانفعالاته؛ وقد يتعدى تأثيرها المريض نفسه إلى المُحيطين به؛ والمشكلة أن الكثير من الناس لا يعتقدون بأن الاكتئاب هو مشكلة مرضية بالفعل ولها أبعاد مختلفة.

الاكتئاب له العديد من الأعراض؛ والحُزن أحد أعراضه؛ ولكن نسبة لا بأس بها من المرضى بالاكتئاب لا يشعرون بالحُزن؛ إذاً فالاكتئاب هو مرض أهم أعراضه الحُزن وقتل الرغبة في الإنسان؛ وقد يكون من المفيد هنا الإشارة إلى أن الإنسان خلال إصابته بالاكتئاب تطغى عليه حالة شديدة من الحُزن وفُقدان الرغبة في فعل أي شيء؛ فضلاً عن بعض الأعراض الأخرى التي قد تكون شديدة إلى حد تأثيرها على نفسية المريض وعلاقته بالآخرين؛ وقد تصل إلي عدم قُدرته على القيام بأعماله اليومية المُعتادة وواجباته ...

وأبرز أعراض الإكتئاب هو الشعور بالحُزن والغم والضيق وفقدان الرغبة في عمل أي شيء؛ حيث تفقد جميع ملذات الحياة طعمها بالنسبة له؛ ولا يود الاستمتاع بأي شيء؛ ولا تُصبح لها أي قيمة عنده؛ فعندها قد يمتلك المريض الكثير من ملذات الدُنيا؛ ولكنه لا يستطيع الاستمتاع بها. هذا فضلاً عن أعراض عضوية مُرتبطة بالإكتئاب مثل اضطرابات النوم من حيث الزيادة أو النُقصان؛ وكذلك الحال بالنسبة لتناول الطعام؛ فضلاً عن الشعور بالكسل والخمول والصعوبة في التركيز.
وقد يصل الأمر إلى حد التفكير في الانتحار لأنه يعتبر الموت أهون من حياة الكئابة التي يعيشها؛ والاعتقاد بأن أي إنسان يستطيع تشخيص الاكتئاب هو اعتقاد

خاطئ؛ بل إن كثير من الأطباء غير المُتخصصين لا يكون بمقدورهم القيام بذلك؛ فالأمراض النفسية بالذات دائماً ما تكون بحاجة إلى التدريب والخبرة من المُعالجين أكثر من التخصصات الأخرى؛ وذلك لأن الأمراض النفسية عموماً لا تعتمد على نتائج التحاليل المخبرية ... وبالرغم مما سبق فهُناك أشياء مُحددة بالنسبة للاكتئاب؛ منها الوقت؛ بمعنى أن الحالة لابد أن تستمر لمُدة أسبوعين على الأقل في العادة؛ أما الأعراض فيُحددها الطبيب؛ والفرق بين الاكتئاب العادي والمرضي هو مدى استمراريته وتأثيره على حياة الشخص بشكل عام؛ ولكن المسألة أكثر تعقيداً من ذلك حيث يتم أخذ بعض الظروف في الاعتبار؛ فمثلاً قد تُودي وفاة أحد الأشخاص المُقربين إلى البقاء في الحزن لمدة أسبوعين أو أكثر؛ وهو شيء طبيعي؛ فالاكتئاب النفسي في الحقيقة ليس بالبساطة التي قد يعتقدها بعضنا فله أبعاد مُختلفة؛ فمنها البيولوجي والاجتماعي والنفسي؛ فعندما يتعرض شخص لكارثة مثلاً أو مُصيبة أدت دخوله في حالة اكتئاب؛ فمعرفة مدى تأثير هذه الظروف على نقص بعض المواد بالجسم مسألة مُعقدة لا يُمكن اختزالها بمُجرد قياسات مختبرية.

عوامل مُرتبطة بالاكتئاب : -

إنّ الإصابة بالاكتئاب لا تشترط وجود سبب؛ فالحُزن قد يكون بداية لكنه لا يُعتبر هو المدخل دائماً للاكتئاب؛ فقد تكون البداية مُتمثلة في فقد الرغبة أو الحماس لفعل الأشياء وتقلص الدوافع التي كانت موجودة لديه مُسبقاً؛ أما إذا لم يكن هُناك سبب واضح للإحساس بالحُزن فهذا يندرج تحت الاكتئاب دائماً؛ كما أنه تُوجد الكثير من الأمراض العضوية التي يُمكن أن تُؤدي إلى حالة من الاكتئاب النفسي؛ من ذلك على سبيل المثال اضطرابات الغُدد بجميع أشكالها؛ فضلاً عن الأمراض

التي تُصيب الدماغ مثل الشلل الرعاش؛ فهذا المرض يكون مصحوباً بنسبة ٤٠ إلى ٥٠ % من حالات الاكتئاب؛ بالإضافة لوجود أدوية لأمراض عضوية قد تُؤدي إلى الاكتئاب النفسي مثل علاجات القُرحة؛ ومُضادات ضغط الدم ...

الاكتئاب وكبار السن

الاكتئاب عند كبار السن تكون أعراضه أكثر حدة في العادة؛ لذلك ينصح الأطباء كبار السن الذين يعانون أعراضاً جسمية كثيرة دون وجود تفسير طبي من المتخصصين في الأمراض المُختلفة باللجوء إلى الطبيب النفسي حيث إنه قد يُعاني مما يُسمى بـ "الاكتئاب المُقنع".

النساء والاكتئاب

المرأة أكثر عُرضة للإصابة بالاكتئاب من الرجل؛ هذا ما تُؤكده دراسة طبية أمريكية؛ فحسب الأرقام التي أوردتها الجمعية النفسية الأمريكية فإنه مُقابل كُل رجل يُصاب بالاكتئاب تُصاب به امرأتان أو ثلاث؛ وتُشير الأرقام إلي أن ١٢ % من إجمالي عدد النساء يُصبن بالاكتئاب سنوياً مُقابل ٧ % من الرجال؛ وخلافاً للعوامل المعروفة التي تُسبب إصابة المرأة بالاكتئاب مثل الدخول في مرحلة سن اليأس؛ أو فترة ما قبل الدورة الشهرية؛ فإن الباحثين يُضيفون عوامل أخرى؛ منها التعرض للضغوط العصبية والشعور بالضعف وقلة الحيلة؛ كما توصلت أبحاث نفسية حديثة أجراها عُلماء النفس في جامعة "هيرتفور دشاير" البريطانية إلى أن الرجال الذين يعيشون مع زوجات يعملن في وظائف ومهن عالية المرتبة هُم أكثر احتمالاً للإصابة بالاكتئاب؛ وأن الرجال الذين تشكو زوجاتهم من متاعب العمل يُعانون مُستويات أعلى من الاكتئاب مُقارنة بغيرهم من الرجال الذين لا يتعرضون لمثل هذه الظروف.

أنواع الإكتئاب

وهناك أنواع مُتعددة للاكتئاب منها الكآبة العادية التي قد تمر بأي شخص عندما يستيقظ من النوم مثلاً؛ وهي من الأشياء الطبيعية التـي نُسـميها بالأشـياء اليومية الحياتية المُعتادة؛ وهُناك نوع آخر وهو أنه عندما يحدث شيء ما فيشـعر الشخص على أثره بالكآبة والضيق المصحوبين ببعض الأعراض المُعينة؛ ويُسمى بـ "الصراع التكيفي" أي تعرض الشخص لمُشكلة مُعينة يصعب عليه التكيف معها؛ لكن عندما يتغير هذا الحدث بعد فترة زمنية مُحددة فهذا لا يندرج أيضـاً ضـمن الاكتئاب لأنه يختفي بانتهاء المُشكلة ولا يُؤثر بالدرجة نفسها عند الإصابة بالاكتئاب النفسي؛ وقد تكون هُناك أعراض أخرى مثل الأعراض المُحـددة فـي الاكتئـاب النفسي؛ ولكن تُوجد بعض الفروقات البسيطة بين النوعين التي يسـتطيع الطبيـب النفسي عن طريقها معرفة ما إذا كان الشخص مُصاباً بالاكتئاب النفسـي أم أنـه اضطراب تكيف أو غير ذلك.

ويظهر الاكتئاب الجسيم بعدة أعراض متداخلة تؤثر في القدرة على العمل والنوم والشهية والاستمتاع بمباهج الحياة مع انكسار النفس وهبوط الروح المعنوية وتتميز هذه الأعراض بأنها تزداد في فترة الصباح وتقل تدريجياً أثناء اليوم وهـذه النوبات الشديدة من الاكتئاب من الممكن أن تحدث مرة أو مرتين أو عدة مرات في حياة المريض؛ وإليك عدد من أنواع الإكتئاب : ــ

١ ـ عُسر المزاج : ـ

عُسر المزاج هو نوع أقل حِدة من الاكتئاب؛ وهو عبارة عن أعـراض مُزمنة مُستمرة لمُدد طويلة؛ ولكنها لا تعيق حياة الإنسان؛ بل تجعلـه لا يسـتطيع

العمل بكفاءة؛ ولا يستطيع الشعور بالبهجة والسعادة في الحياة؛ وقد يُعانى المريض بعُسر المزاج من نوبات اكتئاب شديدة.

٢ ـ الاكتئاب ثنائي القُطبية : ـ

هو نوع آخر من نوبات الاكتئاب؛ ويسمى الاكتئاب ثنائي القطبية لأنه يحوى دورات من الاكتئاب والانشراح (الهوس)؛ وقد يكون التغيير في المزاج سريع وحاد؛ ولكن في الغالب يكون بصورة مُتدرجة؛ وعندما تكون في دورة أو طور الهوس فإن جميع الأعراض تكون موجودة؛ والهوس يُؤثر على التفكير والقدرة على الحكم على الأمور والسلوك الاجتماعي لدرجة تسبب مشاكل خطيرة وإحراج شديد؛ فمثلاً قد تحدث تصرفات مالية من بيع وشراء بأسعار غير واقعية؛ وإنفاق النقود ببذخ؛ أو بسفه؛ أو قد تحدث أعمال غير مسئولة خلال تلك الفترة.

٣ ـ الاضطراب الوجداني الموسمي : ـ

هو نوع من أمراض الاكتئاب الذي ينتكس كُل شتاء؛ وهذا النوع من الاكتئاب يكون مصحوباً بعدة أعراض مثل وجود نقص واضح في الحيوية؛ وزيادة شديدة في النوم والنهم الشديد للمواد الكربوهيدراتيه (النشوية)؛ وعلاج هذا النوع يكون عن طريق العلاج بالضوء؛ وهو التعرض للضوء الساطع في فترات الصباح؛ حيث يُساعد ذلك على تحسن أعراض المرض بصورة واضحة.

٤ ـ اكتئاب ما بعد الولادة : ـ

التقلب بالمزاج وبعض الضيق يحدث عادة بعد إنجاب الأطفال؛ ولكن إذا كانت الأعراض واضحة وشديدة؛ وإذا استمرت أكثر من عِدة أيام؛ فيجب عندئذ الحصول على المُساعدة الطبية؛ واكتئاب ما بعد الولادة قد يكون خطيراً لكُلاً من الأم والطفل المولود.

أوجه الاختلاف بين الاكتئاب والحُزن ؟

قد يُصاحب فُقدان أو وفاة شخص عزيز ظهور أعراض نفسية واضحة؛ مع الإحساس بالاكتئاب والأعراض المُصاحبة مثل فُقدان الشهية للطعام؛ ونقص الوزن؛ وعدم النوم؛ كما ويجب أن تُلاحظ أن الانشغال المرضى بأن الإنسان أصبح عديم القيمة وعدم القُدرة على العمل ووجود بُطء حركي شديد؛ وأفكار انتحارية في مريض الحرمان هي علامات تُشير أن الحرمان قد تحول لنوبة اكتئاب شديدة؛ والمُدة الطبيعية للإحساس بالحرمان تختلف من بيئة لأخرى؛ ومن مكان لآخر.

الاكتئاب الداخلي

الاكتئاب يُطلق عليه الاكتئاب الداخلي إذا ظهر بدون سبب خارجي مثل وجود أحداث خارجية سيئة أو أوضاع مُجهدة للإنسان؛ أو أي أحداث واضحة خارجية تُؤثر على حياة الفرد؛ والاكتئاب الداخلي يستجيب جيداً للعلاج الطبي؛ وبعض الأطباء لا يستخدمون هذا المُصطلح الطبي في تشخيص الاكتئاب.

الاكتئاب غير النمطي

الاكتئاب غير النمطي هو تشخيص نادر؛ والمريض الذي يُعانى من الاكتئاب غير النمطي بصفة عامة لديه شهية أكثر من المُعتاد؛ وينام مُدد طويلة أكثر من اللازم؛ وأحياناً يستطيع الاستمتاع بالأوقات السعيدة مثل الحفلات بالرغم من أنه لا يسعى لحضورها؛ وهذا يحدث بالعكس لمريض الاكتئاب العادي الذي يُعانى من نقص الشهية وعدم النوم؛ والذي لا يستطيع الاستمتاع بأي شئ؛ وبالرغم من ذلك الاسم فإن الاكتئاب غير النمطي قد يكون في الحقيقة أكثر شيوعاً من الأنواع الأخرى من الاكتئاب.

هل هناك سن معين للإصابة بالاكتئاب ؟

الاكتئاب يُصيب جميع الأعمار إلا أن الإصابة به تزداد في مـــرحلتين؛ الأولي بين سن الأربعين والخمسين؛ والثانية بين سن الستين والسبعين.

هل تتغير صورة الاكتئاب باختلاف العمر ؟

يُعتبر سن المريض من العوامل المُــؤثرة علـــي الصـــورة الإكلينيكيـــة للاكتئاب؛ فكثيراً ما تتغير صورته مع تغير العُمر؛ ففي الأطفال مثلاً يأخذ صـــوره اضطرابات نمائية ... فمثلاً يفقد الطفل تحكمه في البول بعد أن كان قـــادراً علـــي ذلك؛ أو يبدأ في إظهار صعوبة في النُطق كالتهتهة مثلاً بعد أن كان كلامه سلساً.

وفي الأطفال الأكبر والمُراهقين يأخذ الاكتئاب صورة اضطرابات سلوكية حيث يبدأ الطفل أو المُراهق في الكذب أو السرقة دون داعي؛ ورُبما اعتبر الوالدان ذلك خللاً في التربية دون النظر إلى أنه قد يكون تعبيراً عن مشاعر دفينة بالحُزن؛ وكثيراً ما يأخذ الاكتئاب صورة أعراض جسدية في السن الصغير وأيضاً الكبيـــر؛ وبدلاً من أن يقول المريض أنه حزين فإنه يترك ذلك لجسده الذي يبدأ في التـــألم؛ فتبدأ المُعاناة من أمراض الجهاز الهضمي؛ أو الحركي؛ أو غيرها؛ فـــي حـــين أن الاكتئاب في المُسنين يظهر بصورة اضطرابات معرفية؛ فيحدث الخلط بين مريض الاكتئاب ومريض عته الشيخوخة.

ما هو مرض الاكتئاب ؟!

إذا شخصت حالتك أو حالة أحد أفراد أسرتك بأنه يُعانى من حالة اكتئاب فإنك سوف تشعر بأنك الفرد الوحيد الذي يعـــانى مـــن هـــذا المـــرض ومشـــاكله وصعوباته؛ ولكنك لست وحدك في هذه المشكلة؛ فقد أظهـــرت مُنظمـــة الصـــحة

العالمية في دراساتها للاكتئاب في العالم؛ أن هُناك على الأقل أكثر من ١٠٠ مليون شخص يُعانون من الاكتئاب؛ ولحسن الحظ فإن هُناك حالياً علاجات ناجحة لهذا المرض؛ ولجعل الناحية المزاجية في حالة استقرار وثبات؛ ولتُساعدك على أن تستعيد صحتك؛ وتستمر في حياة مُستقرة ومُنتجة بإذن الله؛ والاكتئاب مرض شائع في المُجتمع ونسبة الإصابة به من ١ : ٢٠ من كُل شخص بالمجتمع سنوياً؛ ونسبة الإصابة به بالنسبة للنساء إلى الرجال ٢ : ١.

ومرض الاكتئاب يُعتبر مرض وجداني؛ حيث إنه يختلف تماماً عن حالات الضيق التي يُعانى منها كُل الناس من وقت لآخر؛ والإحساس الوقتي بالحُزن هو جُزء طبيعي من حياة الإنسان العادي؛ أما مرض الاكتئاب فإن الإحساس بالحزن لا يتناسب مطلقاً مع أي مؤثر خارجي يتعرض له المريض؛ وهناك أشياء ومواقف في حياة كُلٍ منا من الممكن أن تسبب له بعض الحزن ولكن الأفراد الأصحاء يستطيعون التعامل مع هذه الأحاسيس بحيث لا تعيق حياتهم.

وكما يتوقع البعض فإن العرض الرئيسي للاكتئاب هو الشعور بالحزن؛ ولكن الحُزن ليس دائماً هو العرض الأساسي في الشخص المُكتئب وإنما قد يكون الإحساس بالخواء وعدم القيمة أو عدم الإحساس نهائياً هو العرض الأساسي للاكتئاب؛ وقد يشعر المريض المكتئب بالنقص الواضح والملموس في الشعور بالمتعة تجاه أي شئ حوله لدرجة الزهد في كل شئ في الحياة؛ أما الأطباء النفسيين فإنهم ينظروا إلى المريض المُكتئب بأنه الشخص الذي يُعانى من تغيير واضح وملموس في المزاج وفي قُدرته على الإحساس بذاته والعالم من حوله.

والاكتئاب كمرض من أمراض الاضطراب الوجداني يتراوح ما بين النوع البسيط والنوع الشديد المُزمن الذي قد يُؤدى إلى تهديد للحياة.

أعراض الاكتئاب

اضطراب الاكتئاب هو مرض شامل يؤثر على الجسم والمزاج والأفكار. إنه يؤثر على طريقة أكلك ونومك وطريقة إحساسك بنفسك؛ وطريقة تفكيرك عن الأشياء. واضطراب الاكتئاب ليس فقط اختلال مزاجي عابر ... وليس علامة ضعف أو عجز من الشخص المصاب؛ أو حالة تستطيع طردها أو الهروب منها بالتفكير في أشياء أخرى.

والمصابون بالاكتئاب لا يستطيعون أن يسحبوا أنفسهم من أعراض المرض لكي يرجعوا أسوياء مرة أخرى. وبدون العلاج فإن أعراض المرض من الممكن أن تستمر لأسابيع أو شهور أو أعوام. وباستخدام العلاج المناسب فإنه من الممكن التغلب على المرض في ٨٠ % من الحالات التي تعانى من الاكتئاب. وفي حالات الاكتئاب ثنائي القطبية فإن هناك حالات من ارتفاع المزاح (الهوس). وليس كل مريض من مرضى الاكتئاب أو الهوس يعاني من كل أعراض المرض ... هناك بعض المرضى الذين يعانون من أعراض قليلة؛ وهناك الكثير أيضاً يعانون من أعراض شديدة تختلف من فرد لآخر.

وأعراض الاكتئاب هي : ــ

ــ الإحساس بالذنب وفقدان القيمة وعدم الحيلة.

ــ الإحساس بفقدان الأمل والتشاؤم.

ــ حزن مستمر أو قلق أو إحساس بالخواء.

ــ الأرق خصوصاً في الساعات الأولى من النهار والاستيقاظ قبل الفجر.

ــ فقدان الاهتمام وعدم الاستمتاع بالهوايات أو الأنشطة التي كنت تستمتع بها من قبل بما فيها ــ الجنس؛ وأحياناً النوم الكثير.

- صعوبة التركيز والتذكر واتخاذ القرارات.
- فقدان الحيوية والإجهاد والبطء.
- التفكير في الموت أو الانتحار أو محاولة الانتحار.
- عدم القدرة على الاستقرار والتوتر المستمر.
- فقدان الشهية ونقص بالوزن أو زيادة الشهية وزيادة الوزن.
- أعراض جسمانية مستمرة مثل الصداع واضطراب الهضم أو الآلام المستمرة.

هل أعراض الاكتئاب تختلف عند المسنين؟

في حالة اكتئاب كبار السن نجد أن هناك مجموعة من الأعراض المرضية النفسية وهي الأعراض المعرفية التي تؤدي إلى الخلط بين الاكتئاب وبين عته الشيخوخة. فالمريض النفسي ينسي أكثر مما سبق وتصيبه حالات من عدم الإدراك ويكون فاقد للحماس والرغبة في عمل أي شيء جديد. وأسهل شيء لدية أن يقول لا أدري دون أي محاولة جادة؛ في حين أن مرضي عته الشيخوخة يفقدون القدرة فعلاً علي العمل حتى لو حاولوا. وبمعني أوضح فإن مريض الاكتئاب يستطيع إنجاز ما يطلب منه ولكن ليس لدية الحافز أو الرغبة في ذلك.أما مريض عته الشيخوخة فإنه لا يستطيع.

ما هي العوامل التي تزيد الاكتئاب في المسنين ؟

هناك عوامل اجتماعية مثل فقد الأهل والأقارب والأصدقاء سواء بالوفاة أو بالمرض أو السفر؛ ومثل قلة الدخل والاعتماد علي الآخرين في أداء متطلبات الحياة. ومنها عوامل جسدية كوجود أمراض أخري تزيد نسبتها كلما تقدم العمر أو فقد لبعض الحواس مثل السمع أو البصر أو لوهن الجسم وضعف المجهود.

أرقام عن الاكتئاب

١ ــ سيحتل مرض الكآبة أو الاكتئاب المرتبة الأولى في قائمة الأمراض في الدول النامية عام ٢٠٢٠ م.

٢ ــ أكثر من بليون ونصف بليون شخص يُعانون حالياً من أمراض عصبية ونفسية أهمها : الاكتئاب والقلق والفصام؛ أو من اضطرابات سلوكية مثل الإدمان على الكحول أو المُخدرات أو التدخين.

٣ ــ واحداً في المائة فقط من المرضى يُلتَفت إليهم ويتلقون العلاج اللازم؛ فيما يواجه ٩٩ % من المرضى إما للإهمال أو التعرض للإهانة مع عائلاتهم التي توصم بالعار؛ وغالباً ما يتجنبها المُجتمع إلى حد العُزلة.

٤ ــ وفي بريطانيا؛ أفادت دراسة علمية؛ أن بها ٦ ملايين مريض بالإكتئاب؛ وأن واحداً من كُل سبعة بالغين مُصاب بالقلق أو الاكتئاب أو أي اضطراب نفسي آخر؛ وأن النساء هُن الأكثر تعرضاً للإصابة بالأمراض النفسية.

٥ ــ أما في اليونان فقد أجرى الدكتور" جورج بيرولولس" أستاذ علم النفس بجامعة أثينا دراسة أثبت فيها ما يلي : ــ

أ ــ أن الضغوط النفسية المُتراكمة التي يُواجهها الإنسان الأوروبي في حياته اليومية؛ تُصيبه بحالة من الإرهاق النفسي؛ قد يتحول بعدها إلى رهينة لحالة من الخوف والاكتئاب ليقع في شباك أمراض نفسية مُعقدة يصنعها بنفسه؛ وأكدت الدراسة وجود ٦٤٥٦ مصدراً وسبباً لمخاوف الإنسان في أوروبا.

ب ــ الاكتئاب واحد من أهم الأمراض النفسية وأكثرها انتشاراً؛ خصوصاً بين البالغين؛ وقد أظهرت الدراسات أن حوالي ٦ % من الناس عموماً يُعانون من

الاكتئاب؛ وأن ١٥ % من هؤلاء المُصابين ينتحرون؛ وأن حـــوالي ٧٠ % مـــن حالات الانتحار إجمالاً كان سببها الاكتئاب.

ج ـ قديماً كان ظهور المرض عادة في سن الأربعين؛ إلا أنه في العصر الحديث بدأ يظهر مُبكراً (ربما في الثلاثينات أو حتى في العشرينات من العمر) ولعل ذلك يرجع لتعقيدات الحياة الحديثة؛ ويُصيب الاكتئاب النساء أكثر من الرجـــال بمقـــدار الضعف؛ ويكثر بين الأرامل؛ وفي حالات الطلاق؛ ويقل بين المُتزوجين.

أنواع أخري من الاكتئاب

هُناك نوعين اساسيين للإكتئاب؛ هُما كما يلي : ــ

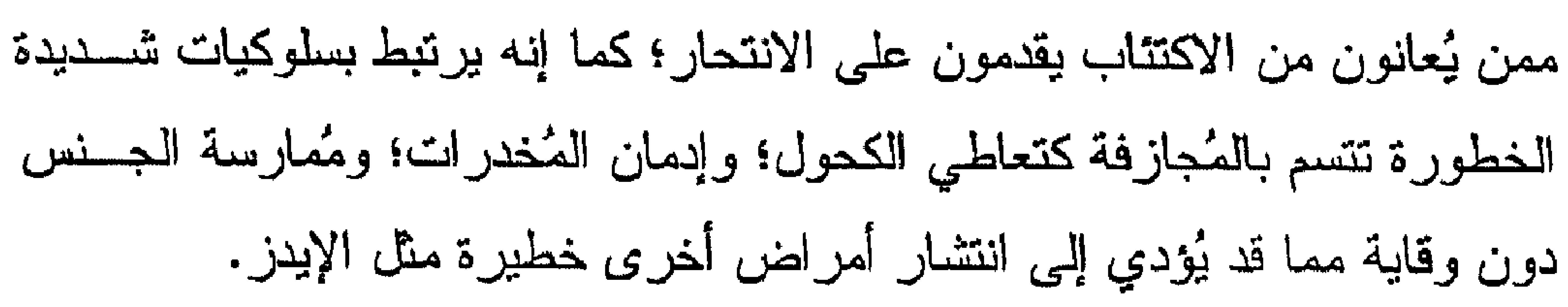
الأول : الاكتئاب التفاعلي : ـ

ويحدث نتيجة لمُشكلة مُعينة حدثت للمريض؛ فتفاعل معها بمزاج مُكتئب؛ فهو يشعر بالضيق والحُزن إلى أن تتحسن ظروفه؛ أما إذا كانت هـــذه الظـــروف مُستمرة فإن الاكتئاب قد يستمر معها؛ وفي بعض الأحيان ولطول الوقت فقد ينسى المريض المشكلة بينما يُلازمه الاكتئاب؛ وهذا النوع من الاكتئاب لا يُفكر صـــاحبه بالانتحار عادة وإن كان يكره الحياة.

الثاني : الاكتئاب الذهني : ـ

وها النوع هو الاكتئاب الذي يكون مصحوباً بشـــيء مـــن الضـــلالات والهلاوس؛ ويكون المرض شديداً في العادة؛ وقد يصل إلى حد اليأس الكامل مـــن الحياة والتفكير في الانتحار؛ أو الإقدام عليه فعلاً؛ وقد يبدأ نتيجة لمُشكلة معينة؛ أو بدون أي سبب مُحدد.

الاكتئاب وباء عالمي



في دراسة حديثة أجرتها مُنظمة الصحة العالمية؛ وُجد أن الاكتئاب أزمة صحية عالمية تقع في المنزلة الرابعة من بين جميع الأمراض من حيث التكاليف الاقتصادية؛ والاجتماعية التي تفرضها.

للاكتئاب تأثير مُدمر في حياة البشر فحوالي ١٥ ـــ ٢٠ % ممن يُعانون من الاكتئاب يقدمون على الانتحار؛ كما إنه يرتبط بسلوكيات شديدة الخطورة تتسم بالمُجازفة كتعاطي الكحول؛ وإدمان المُخدرات؛ ومُمارسة الجنس دون وقاية مما قد يُؤدي إلى انتشار أمراض أخرى خطيرة مثل الإيدز.

وفي دراسة أخرى تابعة لمنظمة الصحة العالمية أيضاً وجد أن الاكتئاب هو السبب الثاني في ترتيب الأسباب التي تُؤدي إلى الإعاقة في البُلدان النامية؛ والسبب الأول للإعاقة في بُلدان العالم مُجتمعة.

أما عن الدراسات التي أُجريت في مصر بالتحديد؛ فقد دلت أحدث الدراسات أن نسبة الاكتئاب في مصر تتراوح بين ١١ إلى ١٩ % من تعداد السكان (الجديد هو أن النسبة في المناطق الريفية والعشوائية هي الأكبر)؛ ولقد صرح الدكتور أحمد عكاشة؛ في إحدى المقالات؛ أن في مصر ٦ مليون مُكتئب و٢٥

مليون في العالم العربي؛ ووجدت هذه الدراسة أيضاً أن أنماط التعبير عن الاكتئاب في مصر والعالم العربي تختلف عن أنماطه في الغرب؛ حيث يميل الشرقيون "لجسدنه" أعراض الاكتئاب؛ أي تحويل أعراض الاكتئاب؛ بصورة لا واعية؛ إلى أعراض جسدية مُثل الصُداع؛ أو الآلام المُتفرقة في الجسم؛ أو الإرهاق المُستمر بلا سبب؛ أو القولون العصبي؛ أو عدم النوم؛ أو رُبما الأعراض الجلدية؛ أو غيرها من الأعراض؛ وذلك لأن الشكوى من أعراض جسدية مقبول في المُجتمع أكثر من الشكوى النفسية التي رُبما تُعتبر علامة على "الضعف الأخلاقي" أو "ضعف الإيمان" أو "ميوعه" في الشخصية وبالذات بالنسبة للرجال؛ ربما لهذا السبب كُنّا في السابق نظن أن النسبة في الريف أقل من المدينة؛ ولكن الحقيقة رُبما هي أن الميل في الريف أكثر لإخفاء مشاعر الاكتئاب خلف الأعراض الجسدية.

من الصعب إذاً على المكتئب المصري والعربي أن يعبّر عن مثل هذه المشاعر؛ أو يعترف أنه يفكر في الانتحار أو أنه قد يئس من الحياة مع أن هذه هي مشاعره الحقيقية؛ وذلك خوفاً من الاتهامات المُختلفة؛ وإن لم تكن هُناك اتهامات؛ فعلى أقل تقدير؛ إذا عبر عن مشاعره سينهال عليه وابل من النصائح والمواعظ التي يعرفها كُلها عن ظهر قلب من أمثلة : "كُن إيجابي" أو "كُن رجلاً" أو "حاولي الخروج من هذه الحالة" أو "ساعد نفسك" وأغلبها لا يستطيع فعله وهو في تلك الحالة. بينما كُل ما يحتاجه في مثل هذا الوقت؛ وبالطبع لا يحصل عليه كثيراً؛ هو إنسان يستمع إليه ويشعر به.

وأكدت الدراسات على أن علاج الاكتئاب بالعقاقير فعَّال ولكنه مُكلِّف؛ كما أشارت هذه الدراسة إلى أن أقل من ٢٥ % من المُصابين في البُلدان النامية هُم

فقط القادرون على بلوغ العلاج؛ وذلك بسبب ارتفاع تكاليفه؛ هذا بالإضافة إلى أن هُناك مُقاومة في ثقافتنا الشرقية لتعاطي العقاقير النفسية.

أشارت الدراسة أيضاً إلى أن المُعالجة النفسية بالكلام فعّالة في ٦٠ ـــ ٨٠ % من الحالات؛ حيث يُركز العلاج بالكلام على العلاقة بين المُعالج والمريض ليُمكن للأحاسيس المدفونة عميقاً أو المُحرمة تقليدياً أن تظهر على السطح عبر الأحاديث؛ وتُؤكد هذه الدراسة أن الكشف عن المشاعر المُخبأة هو الآلية المركزية للمُعالجة؛ أيضاً تصحيح أخطاء التفكير والمُعتقدات الراسخة من الطُرق الفعّالة جداً في علاج الاكتئاب؛ حيث أن المُكتئب يتبنى دون أن يدري مُعتقدات سلبية عن نفسه أو عن العلاقات أو عن المُستقبل كما يستقبل الأحداث من منظور سلبي.

أسباب أخري للاكتئاب

رغم أهمية العامل الوراثي في ظهور الاكتئاب؛ إلا أن الظروف البيئية لنشأة الإنسان بالإضافة إلى الضغوط الحياتية أياً كان نوعها (سواء في العمل أو في المنزل) تُؤدي دوراً هاماً في حدوث الاكتئاب؛ وأكد بعض الباحثون أن للأكتئاب أكثر من سبب؛ وإليك عدد من هذه الأسباب التي يُعزي إليها الإكتئاب : ـــ

١ ـــ اكتشف بعض الباحثين أن الاكتئاب اضطراب كيميائي يحدث بسبب انخفاض نسبة بعض النواقل العصبية في بعض مراكز الدماغ؛ وهي السيروتونين؛ والدوبامين؛ والنور أدرينالين.

٢ ـــ زيادة نشاط الغُدة الكظرية (فوق الكلوية)؛ أو انخفاض نشاط الغُدة الدرقية؛ قد يُؤدي إلى ظهور أعراض الاكتئاب.

٣ ــ قد يظهر الاكتئاب مُصاحباً لأمراض أخرى؛ فمرض السُكر؛ وأمراض القلب؛ وبعض الأمراض العصبية (كالشلل الرعاش يُعرف بمــرض باركنســون) قــد تُصاحب ببعض أعراض الاكتئاب.

٤ ــ رُبما صاحب الاكتئاب أمراض نفسية أخرى كمرض الفصام العقلي (الشيزو فرينيا)؛ واضطرابات القلق؛ أو الوسواس العصبي القهري وغيرها.

٥ ــ قد يُؤدي نقص بعض الفيتامينات وخصوصاً فيتــامين (ب) إلــى ظهــور أعراض الاكتئاب؛ إلا أن هذا السبب غير مُنتشر؛ وخصوصاً في البُلدان المُتقدمة؛ وذلك نظراً لتوازن الغذاء.

٦ ــ استعمال بعض الأدوية قد يُؤدي إلى ظهور الاكتئاب كأثر جانبي؛ مثل بعض المُضادات الحيوية وكثير من أدوية الضغط؛ والأدويــة المُســتخدمة فــي عــلاج السرطان؛ وحتى بعض الأدوية النفسية.

من هُنا كان لزاماً على المريض أن يُخبر طبيبه عن أي مــرض آخــر يُعاني منه؛ وعن أي دواء يتناوله؛ فرُبما كان ذلك سبباً في مُعاناتــه فيختــار لــه الطبيب دواءً آخر يُؤدي نفس الغرض؛ ولا يُــؤدي إلــى الاكتئــاب؛ ومجموعــة الأعراض التي يستخدمها الأطباء والمعالجون لتشخيص مرض الاكتئــاب والتــي تستمر لمدة أكثر من أسبوعين وتؤثر على حياة وأنشطة المريض تكون دائماً بسبب تعديل في النشاط الكيميائي للمخ وهذا التعديل مشابه للتغيير الوقتي الطبيعي الــذي يحدث في كيميائية المخ بسبب حدوث الأمراض أو بسبب ضغوط الحياة والإحباط والحزن.. ولكن هذا التغير الكيميائي يختلف في أنه مستمر ولا يرجع بعــد إزالــة

الأسباب المؤثرة (إذا كان هناك أي أسباب ... وغالباً لا توجـد تلـك الأسـباب) ويستمر هذا التغيير الكيميائي ويؤدى ذلك لظهور الأعراض الإكتئابيه ومن خـلال تلك الأعراض تظهر العديد عن الضغوط الجديدة على الشخص مثل : ــ

ــ الإحساس بعدم السعادة.

ــ اضطراب النوم.

ــ الضعف وعدم القدرة على التركيز.

ــ عدم القدرة على القيام بالعمل.

ــ عدم القدرة على الاهتمام بالمتطلبات الجسدية والعاطفية.

ــ الإجهاد من الاستمرار في العلاقات العائلية وعدم القدرة على مواصلة الحـوار والتعامل مع الأصدقاء.

ومن هذه الضغوط الناشئة عن الاكتئاب والمُتولدة منه يحـدث رد فعـل على كيمياء الجهاز العصبي يُؤدى إلى استمرار اختلال النشاط الكيميائي في المُخ؛ والاختلال الكيميائي المُصاحب للاكتئاب يكون دائماً في صورة محدودة في أغلـب الحالات؛ وبعد مرور سنة إلى ٣ سنوات يعود النشاط الكيميائي الطبيعي للظهـور مرة أخرى حتى بدون استخدام علاج طبي؛ ولكـن إذا كـان التعـديل الكيميـائي المُصاحب للاكتئاب شديد لدرجة ظهور مُحاولات أو اندفاعات انتحارية؛ فإن أغلب المرضى الذين لم يتلقوا العلاج المُناسب من المُحتمل أن يعاودوا مُحاولة الانتحار؛ ونسبة حوالي ١٧ % منهم ينجحون في ذلك؛ ولذلك فإن مرض الاكتئاب يجـب أن يُنظر له بجدية؛ وأنه مرض من المُحتمل أنه يُؤدى إلى الوفاة أو الموت.

علامات الاكتئاب؛ ومظاهره المبكرة

تتعدد صور الاكتئاب وتتنوع؛ فقد يذكر المريض صراحة أنــه مُكتئــب وحزين؛ ويبحث عن العلاج بنفسه؛ وفي أحيان أخرى قد يزحف المرض تــدريجياً دون أن يحس به أحد؛ لا المريض ولا من حوله؛ وإليك عِدة مظاهر يشــعر بهــا الشخص تكون علامة من علامات ومظاهر الإكتئاب : ـ

١ ـ يشعر المريض بالفتور وفُقدان لذة الحياة؛ حتى أن الحياة والموت قد يُصبحان عنده سواء؛ بل رُبما كان الموت أرحم ـ في نظره ـ ويُصــبح نومــه مُتقطعــاً ومُضطرباً؛ واستيقاظه مُبكراً وربما قبل طلوع النهار؛ ويكون مزاجــه ســوداوياً ومُعكراً؛ ويفقد الرغبة في شهواته الطبيعية؛ فيأبى الطعام؛ ويقل وزنه؛ وتقل عنــده الرغبة الجنسية.

٢ ـ يشعر باليأس؛ ويحس بذنب لا أساس له؛ ويحتقر ذاته؛ ويفقد الثقــة بنفســه؛ ويشعر بالإثم والخطيئة؛ ويصل الاكتئاب ذروته حينما يشعر أن عضواً في بدنه قد تعطلت وظيفته؛ أو غاب عن الوجود فما عاد يشعر به.

٣ ـ وقد لا تظهر كُل هذه الأعراض بهذه الدرجة فيشكو المريض فقط مــن آلام وأعراض جسدية يحسبها مرضاً عضوياً؛ فينتقل بين الأطباء حتى يحــط رحالــه أخيراً عند الطبيب النفسي.

٤ ـ وفي أحيان عديدة لا يشكو المريض من فُقدان شهية الطعام وقلة النــوم؛ بــل على العكس فإنه يلتهم كميات كبيرة من الطعام؛ وينام فترات طويلــة؛ لكــن هــذه الحالة تكون مصحوبة في العادة بقلق دائم؛ وشكوى من آلام جسدية؛ وإعياء فــي الجسم؛ وتناقص في الطاقة والنشاط.

ما هي العلامات التي تُشير إلى أن المريض المُكتئب قد ينتحر؟

١ ـــ الإحساس الشديد باليأس مع تمني الموت.

٢ ـــ الإحساس بالذنب.

٣ ـــ أن يُفصح المريض عن أفكار انتحارية تراوده؛ وقد يُقدم المُكتئب على الانتحار دون سابق إعداد لذلك؛ وفي العادة لا يُلوح بالانتحار أو يُهدد به؛ وإنما يُرتب له ترتيباً دقيقاً مُؤكداً رغبته الجازمة في الانتحار.

٤ ـــ على الرغم من أن الاكتئاب يُصيب الراشدين البالغين أكثر من غيرهم؛ إلا أن كبار السن ينتحرون أكثر؛ ورغم أن النساء يُحاولن الانتحار أكثر من الرجال إلا أن الرجال ينتحرون فعلاً أكثر من النساء لأنهم أكثر جدية في ذلك؛ وإذا عزم المريض على الانتحار أو دار في خلده ذلك فقد يرى الطبيب النفسي ضرورة إدخاله للمستشفي؛ وعلينا أن نتذكر دائماً أن حوالي ٨٠ % ممن يفشلون في مُحاولة الانتحار الأولى يُحاولون مرة أخرى خلال ٤٨ ساعة؛ فخطر الانتحار قائم مادام الاكتئاب موجوداً؛ ومما يُزيد احتمال انتحار المريض حدوث مُحاولة انتحار سابقة؛ أو موت أحد أقارب المريض مُنتحراً.

أسباب تُؤدى إلى اضطراب كيميائي مُصاحب للاكتئاب

هُناك أسباب نفسية وأسباب عضوية؛ أما عن الأسباب العضوية فقد لوحظ أن التغيرات الهرمونية في الجسم قد تكون من الأسباب المُحركة أو المُظهرة للاكتئاب؛ فعلى سبيل المثال فإن من النساء من تُعاني من أعراض اكتئابية في فترة ما قبل الدورة الشهرية؛ كما أن هُناك من تشتكي من أن استخدام أقراص منع الحمل قد تُؤدى لظهور الاكتئاب؛ وأيضاً فإن الاكتئاب قد يكون مصاحباً للحمل أو الولادة

أو سن اليأس؛ وكذلك لوحظ أن هُناك بعض الأمراض المُزمنة التي تُـؤدى إلـــي ظهور الاكتئاب مثل أمراض القلب المُزمنة؛ وكذلك مرض الشلل الرعاش؛ ويكون ظهور الاكتئاب بسبب اضطراب كيميائي بالجهاز العصبي؛ وليس بسبب التوترات النفسية المُصاحبة للمرض؛ وذلك لأن الأمراض العضوية الشديدة الأخرى لا تُحدث نفس النسبة العالية من الاكتئاب.

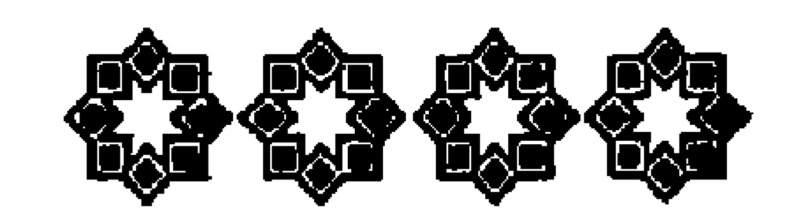
هل الاكتئاب مرض وراثي؟

يبدو أن كيمياء المخ عند بعض الناس مهيأة لحدوث مرض الاكتئاب بينما البعض الآخر تكون الفُرصة للإصابة بالاكتئاب طفيفة حتى في حالة تعرضهم لنفس المُؤثرات العضوية أو النفسية؛ كما أن تأثير الوراثة على حدوث المـــرض تكـــون بدرجة أكبر على الأقارب بالمُقارنة لنسبة المرض في المُجتمع ككُـــل؛ ويبـــدو أن هُناك ارتباط بين زيادة القُدرة على الإبـــداع؛ والجـــين المسـئول عـــن حـــدوث الاضطرابات الوجدانية (ذهان الهوس والاكتئاب) حيث لوحظ أن المُبدعين مـــن الكُتاب والفنانين يُوجد زيادة في نسبة مرض الاضطراب الوجـــداني بـــين أفـــراد أسرهم؛ ومن دراسة الحالات التي يوجد لها تاريخ مرضي للاضطراب الوجـــداني في أكثر من جيل من أجيال العائلة وجد أن هؤلاء المرضى لديهم تركيب وراثـــي مُختلف عن باقي أفراد الأسرة الأصحاء؛ ويجـــب أن نُلاحـــظ أن العكـــس لـــيس صحيحاً؛ فليس كُل فرد لديه تركيب وراثي يجعله مُهيأ للمرض سيُصبح مريضاً في المُستقبل؛ ولكن هُناك عوامل أخرى تُساعد على ظهور المرض منهـــا التعـــرض للظروف النفسية الشديدة؛ ولذلك فليس من المُستحب زواج الأقارب في العـــائلات التي ينتشر فيها الاكتئاب.

وهُناك سؤال يتبادر علي الأذهان؛ وهو : ـــ

ـــ هل الاكتئاب يحدث بسبب وجود عوامل عضوية (كيميائية) أم بسبب عوامل أخري نفسية ؟!

والإجابة على ذلك السؤال هو أن الاكتئاب قد يظهر إما بسبب ظروف نفسية أو كيميائية؛ وغالباً ما تتداخل كُلاً من العوامل النفسية والكيميائية؛ ولكن ما يحدث أن عامل من العوامل قد يبدأ المرض وتُساعد العوامل الأخرى على زيادة حِدة المرض واستمراره ونموه؛ ولذلك يجب عند مواجهة المرض أن يكون العلاج موجها لكُلاً من العوامل النفسية والكيميائية؛ وذلك لكي نتمكن من الحصول على العلاج الشافي لأغلب المرضى بإذن الله.



النوم المتواصل أهم أعراض الاكتئاب

يُعتبر الاكتئاب من الاضطرابات النفسية التي تُصيب عدد من الأشخاص لأسباب عديدة؛ والتي تتسم بفُقدان الرغبة بالحياة بمُختلف فعالياتها وأوجهها؛ والمُصاب عادة يشعر بالحُزن الشديد الذي يضطره للبقاء وحيداً؛ وعدم الذهاب للعمل؛ أو حتى تناول الطعام؛ أو مُشاهدة التلفزيون؛ أو مُطالعة الصُحف والمجلات؛ ومن أهم الأسباب التي تؤدي للاكتئاب : ـ

١ ـ ضغوط الحياة المادية وقلة الموارد المالية؛ وعدم القُدرة على تأمين متطلبات الحياة اليومية.

٢ ـ فُقدان شخص عزيز.

٣ ـ الفشل أو عدم تحقيق الأهداف التي يضعها المرء عادة نصب عينيه.

٤ ـ إضافة إلى ما سبق هُناك ما يُعرف بالاكتئاب الموسمي الذي يُصيب العديد من الأشخاص في الفترة المُمتدة بين شهري سبتمبر ويناير؛ والذي ينجم عن قلة التعرض لأشعة الشمس.

٥ ـ يشكو مريض الاكتئاب من أعراض نفسية وعضوية مُتعددة؛ وقد يغلب عليه الشعور بعرض بشكل يفوق غيره من الأعراض؛ وتختلف حِدة الأعراض من شخص لآخر.

٦ ـ ومن بين المظاهر السريرية للاكتئاب الشعور الدائم بالحزن والميل إلى السوداوية والبكاء دون سبب واضح ويميل المريض إلى النوم لساعات طويلة؛ أو الجلوس المديد دون القيام بأي عمل إذ تنخفض لديه الرغبة بالعمل أو ممارسة

الأنشطة الحياتية المُعتادة؛ ويبدو أن المريض يُهمل صحته فلا يهتم بتناول الأطعمة ولا يُولي مظهره ونظافته أي اهتمام؛ وقد يُسيطر على المريض الشعور بالـذنب؛ وتُراوده الأفكار السوداوية والرغبة بالانتحار؛ والمشاعر السلبية؛ ويُصاب بصعوبة التركيز؛ وفي كثير من الأحيان نراه شارد الذهن؛ وبسبب فُقدان الشـهية للطعـام يُمكن أن ينقص وزنه؛ أو أن يُصاب ببعض الأمراض العضـوية؛ وفـي بعـض الحالات قد تزداد الشهية للطعام إلى درجة الشراهة؛ فيـزداد وزنـه؛ ويُمكـن أن يُصاب أيضاً بالأمراض.

٧ ـ ومن المظاهر المُميزة لمريض الإكتئـاب هـو : بُـطء الحركـة والكـلام؛ واضطرابات النوم؛ هذا إضافة إلى الشعور بالصُداع والآلام المُعممة.

الرجال والنساء يختلفان في التعامل مع الاكتئاب

أولاً : الرجال :ـ

١ ـ يبحث عمن يلومه إذا ما شعر بالاكتئاب.

٢ ـ يتصرف بطريقة تُبين مدى اضطرابه الداخلي.

٣ ـ يحتاج للمُحافظة على التحكم بنفسه في كل الأحوال.

٤ ـ سريع الانفعال والتهيج ويعادي بإفراط.

٥ ـ يُهاجم عندما يشعر بالأذية.

٦ ـ يُحاول تصحيح الاكتئاب بحل المشاكل.

٧ ـ ينصرف للرياضة؛ التلفاز؛ الجنس؛ وأحياناً تعاطي المُخدرات.

٨ ـ يشعر بالخجل في الإفصاح عن شعوره بالاكتئاب.

٩ ـ يتحول إلى مُحافظ على الوقت بالإكراه.

١٠ ـ يخاف من مُواجهة ضعفه أو الاعتراف بوجوده أصلاً.

١١ ـ يجتهد في الإبقاء على صورة الذكر الصلب.

١٢ ـ يُحاول أن يتصرف وكأنه يتحكم في شعوره السلبي.

١٣ ـ إذا لم يتمكن من التصرف الصحيح مع الاكتئاب فإنه ينتهي به الحال مُدمن.

ثانياً : النساء :ـ

١ ـ تلوم نفسها لشعورها بالاكتئاب.

٢ ـ تُحول مشاعرها إلى الداخل (الجوهر) وتدفنها.

٣ ـ تُواجه مشاكل في المُحافظة على التوازن.

٤ ـ تحاول أن تكون لطيفة دائماً.

٥ ـ تنسحب عندما تشعر بالأذية.

٦ ـ تتجاوز الاكتئاب بأن تجتهد وتعمل أكثر وبجد أكثر.

٧ ـ تتحول للأكل؛ وللأصدقاء؛ أو ما يسد الحاجة العاطفية لديها.

٨ ـ تشعر بالذنب بسبب الاكتئاب.

٩ ـ تُماطل وتُؤجل في مواعيد الإنجاز.

١٠ ـ تُبالغ؛ وتنتابها الهواجس بخصوص الضعف.

١١ ـ تتحطم عند أصغر إخفاق.

١٢ ـ تُحاول أن تُفكر من خلال إحباطها؛ وهذا قد يقودها لزيادة تأثيره عليها.

١٣ ـ ترتفع لديها الشهية؛ ويزداد وزنها تبعاً لذلك.

الإحباط والإكتئاب مُشكلة عصرية

هُناك ما يشير إلى أن الناس في الحياة المُعاصرة يُعانون من الاكتئاب والإحباط بصورة أكبر مما كان الناس يُعانون منه في الماضي؛ ففي المُجتمعات السابقة لم يُعاني البشر الإكتئاب والإحباط إلي هذا الحد الذي نعيشه الآن؛ ووصل الأمر إلي أن العُلماء وصفوا هذا العصر بعصر الاكتئاب.

وليس الاكتئاب هو مُجرد هذا الحزن المُؤقت على وفاة عزيز؛ أو ذلك الهبوط في المزاج الذي يتملكنا بين الحين والآخر؛ وليس هو مجرد إحساس بوحدة تتقشع بزيارة صديق أو مُبادلة الحديث مع أحد الرفاق أو الزُملاء؛ فعندما يُذكر الاكتئاب تذكر معه الكثير من خصائص الاضطراب النفسي بما فيها المزاج العكر؛ والتشاؤم؛ والشعور بالإحباط؛ والعجز؛ وبُطء عمليات التفكير؛ وبُطء التذكر؛ وانتقاء الذكريات الحزينة والمُهينة.

بعبارة أخرى؛ يُعبر الاكتئاب عن كُل تلك الآلام النفسية والجسمية والمُنغصات التي تُمضي عليها الأيام والشهور؛ والمعروف أن للاكتئاب مثله مثل كثير من الاضطرابات النفسية الأخرى ثلاثة مصادر هي ما يلي : ـ

١ ـ العوامل البيولوجية؛ وهي تشمل كُل ما يتعلق بالاستعدادات العضوية؛ والتي من أهمها الوراثة؛ وهي الجوانب المُتعلقة ببناء الجهاز العصبي ووظائفه؛ والمُخ يُمثل أحد أعمدته الرئيسية؛ هذا فضلاً عن الجانب المُتعلق بالمُتغيرات الكيميائية الحيوية؛ وما يتصل بها من عناصر التحكم في وظائف المُخ والبدن؛ أي العقاقير؛ والتوازن أو عدم التوازن الهرموني.

٢ ـ ما يتعلق بالتعلم الاجتماعي : ـ

وما يُؤدي إليه من اكتساب أنماط شخصية خاصة؛ فبفضل التعلم وأنماط الشخصية تكتسب الاستعدادات العضوية مذاقها المرضي أو الصحي.

٣ ــ مجموعة من العوامل تتعلق بالأزمات : ــ

وذلك مثل الأزمات البيئية كالكوارث؛ والأمراض المُستعصية؛ والطلاق والهجرة؛ والانفصال عن الأحبة بالموت مثلاً؛ حيث تُعتبر هذه العوامل ذات أهمية بالغة في زيادة الاكتئاب. وبالرغم من أن كُل مصدر من المصادر الثلاث السابقة كفيل وحده بإحداث الاضطراب والتوتر والمرض؛ فإن الاكتئاب يحدث عادة بسبب التقاء هذه العناصر مُجتمعة؛ أو اثنان منهما على الأقل.

وتم الكشف حديثاً عن العلاقة بين جين مُعين ومرض الاكتئاب؛ فالتحول العادي الشائع في جين واحد هو الخط الفاصل بين تحمل ومكافحة ضغوطات الحياة أو السقوط في بئر الاكتئاب؛ وقد يُساعد هذا الاكتشاف الذي جاء في دراسة حديثة في إطلاق جرس إنذار مُبكر بشأن التعرض للأمراض العقلية والنفسية.

وتقول مُنظمة الصحة العالمية أن هُناك نحو ١٢٠ مليون شخص في العالم مصابون بالاكتئاب أو الحزن المُستمر؛ وتُراودهم أفكار سيئة عن الموت؛ وكُلها من أعراض الاكتئاب المرضي.

ويُعتبر الاكتئاب حالياً هو السبب الرابع عالمياً في أعباء المرض؛ ويعني هذا التعبير الفترة الزمنية التي يقضيها المريض في المُعاناة من مرض ما.

ويقول تيري موفيث أستاذ علم النفس بكلية كينج للطب بلندن؛ وجامعة وسكونسن ماديسون : ــ

ـ إذا استمرت الاتجاهات الحالية فسوف يكون الاكتئاب هو السبب الأول في أعباء المرض على مستوى العالم بحلول عام ٢٠٢٠؛ وسيكون السبب الثاني في المـوت بالدول المُتقدمة بعد أمراض القلب.

وقد ركزت دراسة على ٨٤٧ شخصاً أعمارهم ٣٠ سـنة فـي دونـدن بنيوزيلاندا؛ واستمرت مدى الحياة على جين يُسمى ٥ ب تُصدر مادة السـرتونين؛ ومادة السرتونين هي إحدى المواد المُؤثرة علي المُخ؛ والتي تُشـير إلـى الحالـة المزاجية؛ والجين يكون في شكلين؛ طويل أو قصير؛ وكُل شخص يرث نسخة من أحد الأبوين من هذا الجين؛ ولذلك يكون لدى كُل شخص نُسختان من الجين الطويل ونُسختان من الجين القصير؛ أو نُسخة واحدة من كُلٍ منهما.

ويقول الأستاذ موفيث في البحث الذي نشرته مجلة ساينس : ـ

ـ إن الفريق تحدث إلى مُجتمع البحث المتطوع على خمس سنوات بشأن التـوتر والضغوطات بما فيها ما يُخفي الوظيفة والمال والمرض العضوي وسُوء المُعاملـة وانهيار العلاقات؛ كما قاس الباحثون علامات الاكتئاب عند هؤلاء.

وأتضح أن الذين ورثوا النُسخة القصيرة من الجين ٥ب تزداد احتمالات إصابتهم بالاكتئاب عندما تسوء الأمور معهم مُقارنة بالذين ورثوا النُسخة الطويلة؛ وأُصيب ٣٣ % من الذين لديهم على الأقل نُسخة واحـدة مـن الجـين القصـير بالاكتئاب بعد مُواجهة أحداث مُثيرة للضغوط والتوتر؛ وأُصيب ٤٣ % من الـذين لديهم نُسختان من الجين القصير بالاكتئاب أيضاً بعد مُواجهة ظروف قاسية خـلال حياتهم ... أما الذين واجهوا ظروفاً قاسية ولديهم نسخة من الجـين الطويـل فقـد أُصيب ١٧ % منهم بالاكتئاب؛ ويقول الأستاذ موفيث : ـ

ـ نحن لا نتحدث عن جين يُسبب مرضاً؛ بل نعتقد أن هذا الجين يُساعد فيما إذا كان بعض الناس يستطيعون مُواجهة الآثار النفسية السلبية أو عدم قُدرتهم على مواجهة ضغوطات الحياة.

وليس من المُحتمل أن يكون هذا الجين هو الوحيد المُرتبط بالاكتئاب؛ فقد يكون هُناك جينات أخرى لم نتعرف عليها بعد؛ ستُوضح سبب ارتفاع نسبة السيدات اللائي يُحتمل أن يُصبن بالاكتئاب مُقارنة بالرجال.

والبحث يذكر أن العمليات البيولوجية ليست حتمية التأثير؛ لأن بعض الذين لديهم الشكل القصير من الجين خرجوا من ظروف حياتية صعبة دون الإصابة بالاكتئاب؛ والعكس بالعكس؛ لكن البحث يُعزز فكرة أن الصحة الإنسانية أو الناتج الإنساني يعتمد على مجموعة جينات؛ وبيئة؛ وتاريخ شخصي؛ كما يقول العُلماء الباحثون.

وقام الفريق ذاته في عام ٢٠٠٣ بتحديد جين وراثي آخر يبدو أنه يجعل بعض الرجال يتحملون إساءة المُعاملة؛ أو الظروف القاسية في الطفولة؛ والحقيقة أن السجية البشرية يُمكن أن تُستخدم في تفسير الطبيعة؛ ويقول الأستاذ موفيث مجرد أن يعرف الناس أن دراسة عوامل الخطر البيئية هي أداة بحثية قوية لا بد أن يُسجلوا نجاحاً أكبر في إيجاد علاقات لم تكن معروفة بين الجينات وكُل أنواع الأمراض ...

ويأمل الباحثون في أن يُؤكد آخرون النتائج التي توصلوا إليها؛ ويقولون أن هذا الاكتشاف قد يدفع الجهود الأمنية إلى تطوير اختيارات جديدة لتشخيص احتمالات التعرض للاكتئاب أو الإصابة به.

وأكدت دراسة حديثة أن الاكتئاب يُسبب أمراضاً عضوية أيضاً؛ كما كشف فريق بحثي في جامعة ونيستون ميسون الأمريكية أن الاكتئاب لا يجعل الإنسان سلبياً من الناحية الذهنية؛ بل إنه يُمكن أن يجعل البشر أكثر عُرضة للإصابة بأمراض جسدية أيضاً؛ وقد نشرت نتائج البحث خلال الأسبوع الحالي على الموقع الإلكتروني للأكاديمية الوطنية للعلوم؛ وفقاً لوكالة الأسوشيتدبرس.

وقد بحث العُلماء العلاقة بين الحالة النفسية للبشر؛ ومدى استجابة جهازهم المناعي؛ حيث طلبوا من ٥٢ مُتطوعاً (رجالاً ونساءً) الكتابة عن أسوأ أوقات حياتهم وأفضلها؛ وبعد هذا قام الباحثون بقياس نشاطهم العقلي إلكترونياً.

فلاحظ العُلماء أن زيادة النشاط في مُقدمة الفص الأمامي للمُخ كان مُرتبطاً باستجابة عاطفية أقوى؛ وحدوث حالة اكتئاب؛ وقد خضع أشخاص تم حقنهم بمصل مُضاد للأنفلونزا لاختبارات مُتتالية بعد مرور أسبوعين؛ وأربعة أسابيع؛ وستة أشهر على الترتيب؛ وذلك لتحديد مدى استجابتهم للمصل.

وتبين من نتائج الاختبارات أن الأفراد الذين أظهروا نشاطاً أكبر في مُقدمة الفص الأمامي للمُخ كانت لديهم كميات أقل من الأجسام المُضادة للمرض في الدم؛ مما يعني أن جهازهم المناعي استجاب للمصل بصورة أقل.

وفي مجال العلاج : فقد تنوعت الفئات العلاجية؛ ففريق يُولي اهتمامه ونشاطه لتعديل السلوك؛ وفريق آخر لتعديل الفكر؛ وطائفة ثالثة لتعديل المهارات الاجتماعية؛ وفريق آخر لتعديل الاضطرابات الانفعالية؛ وهذا التطور في العلاجات السلوكية المُعاصرة وبخاصة في الولايات المُتحدة وغيرها كبريطانيا يُخفي الكثير تحت عباءته من تخصصات في مُختلف هذه المحاور؛ بما فيها العلاج المعرفي؛

والعلاج الإجرائي؛ والعلاج عن طريق تدريب المهـارات الاجتماعيـة؛ والتعـدد والتنوع في فنيات كُل هذه الاتجاهات؛ لكن العلاج الروحي المُـؤثر فـي الأبعـاد المُختلفة هو الأقوى والأنجح؛ ففي الإسلام برنامج لتربية الإنسان من جميع النواحي النفسية والعقلية والروحية والجسمية وبذلك ينتظم سلوك الأفراد وأفكارهم ويُطمئن نفوسهم؛ خصوصاً الارتياح النفسي التام في ظل الإيمان بالله تعالى.

حتى الأغنياء والمشاهير يكتئبون وينتحرون

لا تعتقد أنك وحدك من يكتئب؛ ولكن الأغنياء وكبار المشاهير يكتئبـون ويصل حد اكتئابهم إلي ترك الدنيا والانتحار خلاصاً مما أصابهم من حُزن وأسـي نتيجة الإكتئاب؛ وذكرت مجلة حياة بالعدد الثاني هذا التقرير الذي ذكرت فيه : ــ

حياة المشاهير عالم مليء بالمُفارقات؛ كشريط مـن الأحـداث المُثيـرة والمُتتابعة؛ وتدور الأحداث في عالم الأضواء؛ ودائماً ما يظهر المشاهير والابتسامة العريضة تعلو وجوههم؛ وقد ارتدوا أفخر ما أنتجته بيوت الأزياء العالمية.

وطبعاً ترى عيون المُعجبين لا تكف عن مُطاردتهم والبحث عنهم؛ وتلك هي حياة المشاهير في العالم كما تُصورها لنا دائماً قنوات التليفزيون والصُـحف؛ فالمشاهير هم أصحاب السيارات الفارهة والبيوت الكبيرة وأرصدة البنوك المُرتفعة؛ وهُم أصحاب الأضواء والشُهرة والمُعجبين؛ فهُم فُرسـان اللقـاءات التلفزيونيـة؛ والمُقابلات الصحفية.

ولكننا نتعجب بعد ذلك إذا علمنا أن كثيـراً مـن المشـاهير مُصـابون باكتئابات مُزمنة؛ وقلق وأمراض نفسية عديدة أودت بكثير منهم إلى نهايات مأساوية لم يكن الانتحار أكثرها شناعة.

السر يكمن خلف الصور البراقة لحياة المشاهير؛ ولا تكشف إلا عن أقنعة لامعة يرتديها أصحابها عند لقاء الجمهور؛ أما في الحياة الخاصة فتسقط كُل الأقنعة حيث الشقاء والعذاب النفسي الذي يجثم في حياة كثير منهم دون رحمة أو هوادة؛ والنهايات أكبر دليل على ذلك.

وإذا استعرضنا قائمة المشاهير الذين انتهت حياتهم بالانتحار فقد تتابع عندئذ الأسطر بشكل يصعب معه الإحاطة بكُل تلك الأسماء؛ وذلك فضلاً عن المشاهير الذين انتهت حياتهم في مصحات نفسية؛ أو في دور رعاية المُسنين؛ أو في وحدة قاتلة بعيداً عن أبسط معاني الرحمة والإنسانية؛ وإليك عدد قليل مما أكلهم الإكتئاب؛ وأدي بهم إلي الإنتحار : ـ

لا ينسى العالم اسم الروائي الأمريكي الشهير (أرنست همنجواي) الذي حاز بروايته الرائعة (الشيخ والبحر) جائزة نوبل للآداب؛ حيث أصبح بعد ذلك من رواد الأدب العالمي؛ وبلغت شُهرته الآفاق بكتابته للأدب الإنساني الراقي؛ الذي يصبه في قوالب روائية جميلة؛ ولكن همنجواي وجد نفسه وحيداً في آخر حياته رغم شُهرته الواسعة بين الناس؛ وبدأ المرض يفتك به؛ فقرر الخلاص من الحياة بطريقته الخاصة؛ وذلك عن طريق بُندقية قديمة كان يملكها؛ حيث وجهها إلى رأسه وأطلق النار ليخر صريعاً؛ وليصحوا العالم صباح أحد أيام ١٩٦١م على خبر انتحار الروائي الأمريكي الشهير.

وكثير منا يعرف الكاتب الأمريكي (دايل كارينجي) صاحب أروع الكتب في فن التعامل مع الناس؛ وصاحب أكثر الكُتب مبيعاً في العالم؛ حيث بيعت ملايين النسخ من كتبه؛ وتُرجمت إلى أكثر اللُغات العالمية؛ فهو صاحب كتاب [كيف تكسب

الأصدقاء وتُؤثر في الناس] وكتاب [دع القلق وابدأ الحياة]؛ وقد وضع قواعد رائعة في كيفية طرد القلق والانطلاق في الحياة العامة بكُل سعادة وثقة.

ولكن كُل ذلك لم يمنع القلق من أن يُسيطر على حياة كارينجي؛ فعصفت الكآبة بحياته؛ وسادت التعاسة والشقاء أيامه؛ فقرر هو أيضاً التخلص من حياته عن طريق الانتحار؛ وكان له ذلك.

كذلك الفنان الهولندي الشهير (فان جوخ) والذي تُباع لوحاته اليوم في مزادات لندن وباريس بملايين الدولارات؛ وقد بيعت أخيراً لوحته الشهيرة " زهور عباد الشمس " بستين مليون دولار.

وكان قد بدأ حياته قسيساً؛ ثُم تحول إلى الرسم؛ واحترف هذا الفن حتى أصبح من أبرز الأسماء اللامعة عالمياً في مجال الفن التشكيلي؛ لكن ذلك لم يُحقق له السعادة التي كان يطلبها ويتمناها؛ وأراد أن يضع حداً للشقاء النفسي الذي كان يُعانيه؛ وكان ذلك في يوم ٢٩ يوليو من عام ١٩٨٠ م؛ حيث أمسك مُسدسه وأطلق على نفسه الرصاص ليموت بعد ذلك بيومين؛ ووضعت زهور عباد الشمس التي كان يرسمها على قبره.

وفي العالم العربي هُناك العديد من الأسماء الشهيرة التي أنهت حياتها بالانتحار بسبب الخواء النفسي التي كانت تُعانيه؛ نذكر من أشهرها الكاتب المصري (إسماعيل أدهم)؛ ذلك الشاب الذي حصل على الدكتوراه في الرياضيات من جامعة موسكو أيام فورة الشيوعية الماركسية.

لذلك فعندما رجع إلى بلاده كان قد امتلئ بالنظريات الماركسية حول الحياة والكون والتاريخ؛ وألف فيها عدداً من الكُتب كان أشهرها كتابه [لماذا أنا مُلحداً] والذي أثار ضجة كُبرى في الساحة الثقافية آنذاك.

وكان إسماعيل أدهم يُجيد عدداً من اللُغات؛ وله كثير من الدراسات والكُتب والبحوث؛ لكنه كره الحياة التي لا تنتهي إلى شيء؛ فكانت النهاية؛ ففي يوم ٢٣ يوليو من عام ١٩٤٠م؛ فوجئت الأوساط العلمية والثقافية بخبر انتحار الدكتور إسماعيل أدهم بإلقاء نفسه في البحر على شاطئ الإسكندرية؛ حيث وجدت جُثته؛ ووجدت في ملابسه رسالة تُؤكد انتحاره بسبب سأمه من الحياة.

أما الشاعر اللبناني (خليل حاوي) فقد اختار نفس النهاية؛ فبعد ما سمع وهو في منفاه في استراليا بخبر اجتياح الجيش الإسرائيلي لجنوب لبنان وحصاره لبيروت عام ١٩٨٢ م أصابه حُزن عميق؛ وساده القنوط؛ فقرر الانتحار لإنهاء حياة العذاب التي كان يُعانيها؛ وأطلق الرصاص على نفسه.

وهُناك عدد كبير من النساء الشهيرات لاقين نفس النهاية؛ غير أنها كانت دون ضجيج كالرجال؛ حيث ينتهي الأمر بالتهام عدد كبير من الحبوب المنومة والتي تُؤثر تباعاً على القلب؛ فتكون النهاية المحتومة؛ ومن هؤلاء النساء اللائي لاقين هذا المصير (كريستينان أوناسيس) كانت من الأسماء اللامعة قبل عقود من الزمن؛ فهي ابنة الملياردير اليوناني أوناسيس صاحب الجُزر والأساطيل البحرية والطائرات والمليارات؛ والذي يُعد من أكبر أثرياء العالم؛ ولأن كريستينان وريثته الوحيدة فقد ورثت عن أبيها كُل ثروته الهائلة؛ إلا أن ذلك لم يُحقق لها السعادة التي تبحث عنها؛ فقد تزوجت عدداً من المرات؛ وكان زواجها الأخير من أحد الشيوعيين؛ حيث سئمت حياة الترف والثروة؛ وذهبت لتعيش مع زوجها في منزل مُتهالك في أحد أحياء مُوسكو الفقيرة؛ إلا أن الفشل لاحقها في هذا الزواج أيضاً؛ ففارقت زوجها بعد أن أُصيبت باكتئاب مُزمن وحُزن مرضي مُتصل؛ ولم تستطع

الثروة والمال أن تُحقق لها أبسط معاني السعادة الإنسانية؛ وأقل درجات الرضي والطُمأنينة؛ فقررت الانتحار.

ووجدت ميتة على أحد السواحل الأرجنتينية؛ بعدما ابتلعت عدداً كبيراً من الحبوب المُنومة؛ وكان عُمرها آنذاك سبعة وثلاثين عاماً فقط.

أما المُغنية المصرية داليدا فلقد اختارت نفس النهاية؛ فإنها خرجت من أحد الأحياء الشعبية الفقيرة في القاهرة لتُسافر إلى فرنسا عام ١٩٥٦ م؛ وحققت هُناك شُهرة واسعة لم تصل إليها أي مُغنية عربية من قبل؛ وباعت على مدى عشرين عاماً ما يزيد على ٨٥ مليون شريط لـ ٦٠٠ أغنية بثمان لغات؛ وحصدت الكثير من الجوائز والأوسمة العالمية؛ ولكنها مع ذلك ضاقت بالحياة؛ وسئمت الأضواء؛ واستسلمت لليأس؛ وأرادت النهاية؛ حيث استيقظ العالم في أحد أيام ١٩٨٧م على خبر انتحار المُغنية داليدا لالتهامها عدداً كبيراً من الأقراص المُنومة؛ ووجدت بجانبها رسالة تقول فيها : ـــ

ـــ الحياة لا تُحتمل ... سامحوني.

ولا ننسى (مارلين مونرو)؛ نجمة السينما الأمريكية الأكثر شُهرة عالمياً؛ تلك التي تربعت على عرش السينما العالمية سنين طويلة؛ ودخلت البيت الأبيض بارتباطها بعلاقات مُحرمة مع الرئيس الأمريكي جون كيندي؛ ومع أخيه روبرت ... وحتى اليوم رغم مرور ثلاثين عاماً على وفاتها؛ إلا أن الإعلام ما زال يتكلم عنها في كُل ذكرى لوفاتها؛ وما زالت كثير من صورها تُباع حتى اليوم بالملايين؛ حتى صارت أشبه بالأسطورة السينمائية التي يُمجدها الغرب في كُل مُناسبة؛ ولكن مارلين مونرو رغم شُهرتها الواسعة عالمياً كانت غير سعيدة؛

وصرحت بذلك عدداً من المرات؛ وكانت مُصابة بقلق حاد وكآبـة مُسـتمرة؛ بـل أُصيبت في آخر أيامها بالهستيريا.

ولم تُطق ذلك العذاب؛ وبعد أيام صُعق المُجتمع الأمريكي بخبر انتحـار مارلين مونرو نجمة السينما الأمريكية وهي في أوج شُهرتها؛ وذلك بالتهامها الكثير من الحبوب المُنومة.

والكثير من الأسماء يُمكن إضافتها إلى هذه القافلة البائسة؛ مثل الروائية والإنجليزية الشهيرة (فرجينيا وولف)؛ حيث أخذت طريقها في البحر ووضـعت حجراً ثقيلاً في ملابسها؛ وألقت بنفسها في البحر؛ ولم تُكتشف جُثتها إلا بعد ثلاثـة أيام؛ وكانت قد تركت لزوجها رسالة تقول فيها : ـ سأفعل ما أراه أفضل.

أيضاً الدكتورة (دُرية شفيق)؛ التي حصلت على الدكتوراه من باريس؛ وأسست أول حزب نسائي في مصر؛ وأصدرت عدداً من المجلات؛ وقادت الثورات والمُظاهرات المُطالبة بتحرير المرأة؛ ثُم كانت نهايتها بأن ألقت بنفسها من شـقتها في الدور السادس.

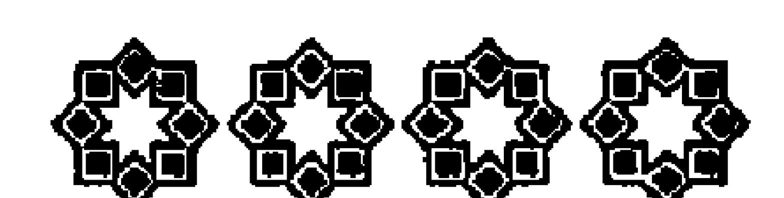
كذلك الكاتبة (أروى صالح) التي كانت تكتب في كثير مـن الصُـحف والمجلات الشهيرة؛ ضاقت بالحياة وألقت بنفسها هذه المرة من الدور العاشر؛ وذلك قبل عدة أعوام.

وأيضاً المغنية اللبنانية (داني بسترس)؛ فلقد انتحرت هي الأخرى بعـدما سئمت الحياة؛ فقامت بإطلاق الرصاص على نفسها.

وآخر من انتحروا المُمثلة المصرية الشهيرة (سُعاد حُسني) التي ألقـت بنفسها من الدور السادس من احدي العُمارات؛ وإن كان الأمر يُوجد به اشتباه فـي

جريمة؛ وذلك لأنها لم تترك أي رسالة تُؤكد أنها انتحرت؛ إلا أن الأطباء المُختصون الذين كانوا يُعالجونها أكدوا أنها كانت مُصابة بالإكتئاب الشديد؛ والحُزن بسبب زيادة وزنها؛ وتحول وجهها إلي الكِبر والعجز؛ والله أعلم بما حدث لها؛ ولكنها كانت مُصابة هي الأخرى بالإكتئاب الشديد الذي أصاب العديد من المشاهير والأغنياء.

وبالطبع هُناك الكثير والكثير من النساء والرجال الذين انتحروا بسبب سيطرة الإكتئاب والحُزن علي حياتهم الخاوية والخالية من الدين والإيمان؛ لذا أخبرنا الدين الإسلامي أن قتل النفس خطأ كبير؛ وهذا بالطبع ما أكدته جميع الأديان السماوية السابقة له سواء كانت مسيحية أو يهودية؛ ذلك لأن الحفاظ علي الحياة كان من أساس استمرار الإنسان واستمرار معيشته علي الأرض؛ فسُبحان الله لو علِم هؤلاء المُنتحرون الاطمئنان والسكون الذي يُكسبه الدين لصاحبه؛ لفكروا ألف مرة قبل أن يكتئبوا؛ ولفكروا مليار مرة قبل أن يُقدموا علي أمر كريه كالانتحار.



الاكتئاب لدى مرضى السرطان

ثمة العديد من المفاهيم والأفكار الخاطئــة المتداولــة حــول الســرطان والشائعة بين الكثير من الناس؛ مثل مفهوم أن جميع مرضى السرطان مُحبطــون ومُكتئبون؛ أو أن الاكتئاب عند مريض السرطان أمر حتمي وعادي؛ أو أنه لا يُمكن مُعالجة الاكتئاب؛ أو الظن بحتمية مُعاناة الآلام الرهيبة والموت المؤلم؛ والحقيقة أنه لا يُعاني كُل شخص أُصيب بالسرطان من الاكتئــاب؛ وخصوصــاً بالمُســتويات الخطرة التي قد تقود إلى الانهيار العصبي.

وبطبيعة الحال يمرّ الشخص الذي يتم تشخيصه بالسرطان بعدّة مستويات من الضغوط النفسية والإجهاد العصبي؛ والتقلبات العاطفية والشــعورية؛ والقلــق العصبي والجزع؛ فالتغيرات الجذرية في نمــط الحيــاة والخــوف مــن المــوت؛ والتغيرات الجسدية أو تغير الشكل البدني؛ وتغير النظرة إلى الذات؛ والتغيــر فــي الموقع والوضع الاجتماعي وطريقة الحياة؛ وكذلك الاعتبارات المالية والوظيفيــة؛ كل هذه قضايا في غاية الأهمية عند أي إنسان يصاب بالسرطان؛ والشعور بالحزن والأسى أمر عادي وتفاعل طبيعي أثناء هذه الأزمة وسيشعر الجميع بمثل ذلك في بعض الأوقات؛ ولكن من المهم جداً التمييز ما بين مســتويات الحــزن والأســى الطبيعية والعادية؛ وبين الاكتئاب الحاد الذي يحتاج للمعالجة ضمن خطط الرعايــة والعلاج؛ فالاكتئاب الجدّي ليس حزناً أو مزاج عكــر؛ وإنمــا هــو علــه بــذاتها وبأعراض يمكن تشخيصها؛ وتأثيرات ومضاعفات متعــددة وينبغــي معالجتهــا؛ وحسب بعض الإحصاءات الطبية تصيب قرابة ٢٥ % من المرضى.

وسيمر كل الناس بردود الفعل من الحزن والأسى دورياً عند التشخيص وخلال فترات المعالجة؛ وبعد النجاة من السرطان؛ إذ يشعر الناس غالباً حين يكتشفون إصابتهم بالسرطان بعدم التصديق والرفض أو اليأس؛ وقد يعانون من صعوبات بالنوم وفقد الشهية؛ والرهاب والقلق الحاد؛ والاستغراق في التفكير المهموم بشأن المُستقبل؛ ومن المُعتاد أن تخف حِدّة هذه المشاعر والمخاوف والصعوبات حين يتكيف الشخص مع الوضع المُستجد؛ وينهض لمُواجهة الواقع والبدء في المُعالجات ومُقاومة المرض؛ ومن العلامات الدالة على هذا التكيف هو التعامل مع الأمر الواقع والقابلية للاستمرار بفاعلية في نشاطات الحياة اليومية؛ والاستمرار في أداء الدور الاجتماعي كزوج أو كأب أو أم؛ والاستمرار في الوظيفة أو العمل؛ وإدماج المُعالجات في روتين الحياة اليومية؛ غير أنه عند البعض تظهر صعوبات أكبر في التأقلم والتكيف؛ وحين لا يتمكن المرء من التكيف مع التشخيص ومُعايشة المرض عقب مرور فترة طويلة يبدو فاقداً للاهتمام بالنشاطات المعتادة؛ وغير مكترث بالأمور الحياتية المُهمة؛ فقد يكون ذلك مُؤشراً على إصابته بالاكتئاب والإحباط؛ ويكون بحاجة للاستشارة الطبية المُتخصصة.

و يُعد الاكتئاب التفاعلي أو المُتفاعل (reactive depression) من أكثر أنواع الاكتئاب شيوعاً لدى مرضى السرطان؛ ويتميز بتقلبات المزاج والنكد وعدم القُدرة على إنجاز النشاطات المُعتادة؛ وتستمر أعراضه لفترات أطول؛ وتظهر بوضوح أكثر من ردود الفعل العادية والمُتوقعة؛ إضافة إلى أنه لا يرقى إلى مُستوى حالات الاكتئاب الحاد؛ وحين يُؤثر على الحياة اليومية للمريض؛ مثل العمل أو المدرسة أو الشؤون البيتية؛ أو يتداخل مع البرامج العلاجية؛ فينبغي معالجته كما لو كان من النمط الحاد.

تشخيص الاكتئاب لمرضي السرطان

قد يصعب تشخيص الاكتئاب عند مرضى السرطان؛ نظراً لصعوبة فصل أعراضه عن مشاكل التأثيرات الجانبية للمعالجات؛ وأعراض السرطان نفسه؛ ويكون أكثر صعوبة بوجه خاص أثناء خضوع المرضى لعلاجات مكثفة؛ أو عند المراحل المرضية المتقدمة؛ وتشمل أعراض وعلامات الاكتئاب الحاد ما يلي : ــ

١ ــ وجود مزاج مُحبط ومُكتئب على مدار اليوم وفي أغلب الأيام.

٢ ــ فقد الرغبة أو الاهتمام بالقيام بأغلب النشاطات؛ والشعور بعدم الجدوى؛ أو عدم القيمة؛ وبخس الذات.

٣ ــ تغيرات عميقة في عادات الأكل والنوم؛ والشعور بالإعياء الدائم.

٤ ــ التوتر العصبي أو البلادة؛ وضعف التركيز الذهني.

٥ ــ الشعور غير المُلائم بالذنب؛ ودوام التفكير في الموت أو في الانتحار.

تجدر الإشارة إلى أنه ينبغي ظهور هذه العلامات واستمرارها لمُدة أسبوعين على الأقل لوضع تشخيص للاكتئاب؛ وفي المراحل المُتقدمة تُعتبر بعض الأعراض مثل الشعور بالذنب والشعور باللاجدوى وبخس النفس وفقد الأمل وأفكار إنهاء الحياة وفقد الرغبات من أهم العلامات المُفيدة في تشخيص الاكتئاب؛ ومن ناحية أخرى تزداد نسبة العُرضه لخطر الاكتئاب عند بعض مرضى السرطان دون غيرهم؛ ورغم أن السبب وراء حدوث الاكتئاب غير معروف على وجه الدقة؛ إلا أن عوامل عدة مؤثرة تزيد من إمكانية حدوثه؛ وتشمل ما يلي : ــ

١ ــ حدوث الاكتئاب عند سماع التشخيص؛ أو وجود الاكتئاب كعلّة مرضية سابقة لدى المريض؛ أو مُحاولات للانتحار في الماضي.

٢ ــ المُعالجة غير الناجحة للألم؛ أو ازدياد الإعاقة الجسدية والضعف.

٣ ــ فقد الدعم العائلي والنبذ الاجتماعي؛ أو وجود الاكتئاب أو الانتحار كمرض في تاريخ عائلة المريض.

٤ ــ وجود مرحلة مُتقدمة من السرطان؛ أو سرطان البنكرياس.

٥ ــ وجود جوانب وأحداث حياتية أخرى تزيد من الضغوطات والإجهاد النفسي العصبي؛ أو وجود علة إدمان الكحول عند المريض؛ أو إساءة الاستعمال الدوائي.

٦ ــ الشعور بفقد الأمل واليأس والشعور بالعجز وفقد المُساعدة؛ أو الشعور بعدم القيمة وبخس الذات واللاجدوى أو الشعور بالذنب.

٧ ــ وجود أمراض أخرى تُسبب الاكتئاب (مثل النوبات القلبية)؛ وتأثيرات بعض العقاقير المُضادة للأورام.

بالإضافة إلى تأثير بعض عقاقير مُعالجة السرطان؛ ثمة عوامل طبية أخرى قد تُسبب الاكتئاب بدورها لدى مرضى السرطان؛ وهي تشمل ما يلي : ــ

أ ــ وجود ألم غير مُعالج؛ وجود مُستويات شاذة من الكالسيوم أو الصوديوم أو البوتاسيوم بالدم؛ فقر الدم؛ نقص حاد بفيتامين ب١٢؛ حدوث حُمى؛ وجود مُستويات غير عادية من الهرمونات الدرقية أو الستيرويدية بالدم.

ب ــ من المُفيد عادة استخدام الأدوية في مُعالجة هذا النوع من الاكتئاب بفاعلية أكبر من المشورة النفسية؛ خصوصاً إن تعذر تغيير العوامل الطبية المُسببة؛ (مثل عدم إمكانية تغيير أو تعديل جُرعات العقار المُسبب للاكتئاب).

ومن جهة أخرى ينبغي تحري النقاط التالية وبعناية لتقييم حالة الاكتئاب لدى مرضى السرطان : ــ

١ ــ نظرة المريض وأفكاره حول مرضه.

٢ ــ تاريخ المريض الطبي؛ والحالة العقلية الحالية؛ والحالة الجسدية.

٣ ــ التأثيرات الجانبية للعلاجات ومُضاعفات المرض.

٤ ــ أية ضغوطات أخرى في حياة المريض.

٥ ــ مدى الدعم المُتوفر للمريض سواء المعنوي أو المادي.

وبهذا الصدد يُعد وجود الأفكار والخواطر حول الانتحار مُؤشراً خطراً سواء بالنسبة للمريض أو للفريق الطبي والعائلة؛ وتتفاوت التصريحات أو التلميحات بالرغبة في الموت من مُجرد تلميح مُرتجل من شخص غير سوي؛ أو مُحبط من امتداد فترات العلاج؛ كعبارة (إن كان عليَّ أن أخضع لاستكشاف النخاع مرة أخرى فسأقفز من النافذة)؛ إلى تصريحات تُنبيء عن يأس عميق؛ مثل القول (لم أعد قادراً على تحمل ما يفعله هذا المرض بنا جميعاً؛ وسأقتل نفسي ولننته من الأمر)؛ فمن المهم جداً تحرّي مدى جدية مثل هذه الخواطر؛ وبطبيعة الحال إن ثبت جدية تفكير المريض بإنهاء حياته؛ فيتوجب تأمين سلامته وعرضه على الطبيب النفسي المُختص دون تأخير.

الاكتئاب لدى الأطفال المرضى بالسرطان

يتعامل معظم الأطفال بفاعلية ناجحة مع العواطف والانفعالات المتعلقة بالسرطان؛ ويتكيفون جيداً ويظهرون نمواً وتطوراً عاطفياً إيجابياً؛ ومع ذلك تعاني أقلية منهم من مشاكل نفسية مُختلفة؛ مثل الاكتئاب والقلق الحاد واختلال النوم؛ وظهور مشاكل مُتعددة في علاقاتهم بالآخرين؛ وفقد التعاون أثناء الدورات العلاجية؛ مما يستدعي ضرورة مُعالجتهم لدى طبيب نفسي مُختص بحالات سرطان

الطفولة ... وتُظهر أكثر أعراض الاكتئاب لدى الأطفال الذين يُعانون من التأثيرات الحادة والمُتأخرة للسرطان؛ إذ عادة يظهر القلق الرهابي عند الأطفال الصغار؛ بينما يظهر الاكتئاب غالباً عند الأكبر سناً؛ وبالنسبة للأطفال الناجين من السرطان فغالباً ما يتكيفون بنجاح مع السرطان ومعالجاته؛ وبطبيعة الحال ثمة مشاكل في التكيف والتأقلم تظهر لدى نسبة قليلة منهم.

تشخيص الاكتئاب عند الأطفال

يُشير تعبير الاكتئاب لأعراض أو مجموعة من التفاعلات والاستجابات النفسية؛ وزمن وشدّة التفاعل (مثل الحزن)؛ يظهران الفرق بوضوح بين الأعراض والعلّة؛ فمثلاً قد يكون طفل ما حزين؛ وحزنه هو رد فعل لإصابته برضوض أو جروح؛ إلا أن هذا الحُزن يستغرق وقتاً قصيراً؛ وبصفة عامة يُمكن تحديد الاكتئاب بوجود تفاعل يستمر وقتاً طويلاً؛ ويرتبط بأعراض مثل الأرق والاهتياج العصبي؛ وحدة الطباع والعدوانية؛ وتغير عادات الأكل؛ ونشوء مشاكل مُستمرة مع الأصدقاء أو بالمدرسة؛ وينبغي عدم استبعاد الاكتئاب كعلّة موجودة عند استمرار أية مُشكلة سلوكية؛ فهو لا يُشير إلى لحظات مُؤقتة من الحُزن؛ وإنما بالأحرى يُشير إلى علّة تُؤثر على النمو وتتداخل مع التطور النفسي والبدني للطفل؛ وتشمل علامات الاكتئاب عند الأطفال بسن المدرسة الأعراض التالية : ـ

١ ـ عدم الأكل. ٢ ـ همود النشاط أو نشاط مُفرط. ٣ ـ المظهر الحزين. ٤ ـ العدوانية؛ والبُكاء. ٥ ـ الخوف من الموت. ٦ ـ الإحباط. ٧ ـ الشعور الدائم بالحُزن أو اليأس. ٨ ـ النقد الذاتي. ٩ ـ الإنشداه؛ وأحلام اليقظة بشكل مُتكرر. ١٠ ـ نظرة ذاتية مُتدنية. ١١ ـ رفض المدرسة. ١٢ ـ مشاكل بالتعلم. ١٣ ـ

بُطء الحركة. ١٤ ـ مظاهر الغضب تجاه الوالدين أو المُدرسين. ١٥ ـ فقد الاهتمام بنشاطات كانت مرغوبة سابقاً.

ونُشير إلى أن بعض هذه العلامات قد تظهر كتفاعل مع مراحل التطور والنمو العادية عند الأطفال؛ ولذلك ينبغي تحديد أي منها ذو علاقة بالاكتئاب؛ ومن الضروري إجراء تقييم شامل للاكتئاب عند الطفل؛ وذلك لوضع تشخيص دقيق ولترتيب مُعالجة ناجحة؛ ويتضمن تشخيص الاكتئاب لدى الأطفال التقصي عن الجوانب التالية : ـ

١ ـ تقييم للوضع العام لعائلة الطفل؛ ومُستوى الإدراك والنُضج العاطفي للطفل؛ وقابليته للتعامل مع المرض ومُعالجاته؛ وعُمره ومُستواه الإدراكي؛ ومدى اعتباره لنفسه؛ وأية تجارب مرضية سابقة.

ويُركز تقييم الطفل وتقييم ظروف العائلة على التاريخ الصحي للطفل؛ والمُلاحظات السلوكية للطفل من قِبل الأهل والمُدرسين والفريق الطبي؛ هذا إضافة إلى مُقابلة الطفل ومُحاورته وإجراء الاختبارات النفسية له.

وبطبيعة الحال يختلف الاكتئاب كعلّة مرضية عند الأطفال عن مثيله عند البالغين؛ نظراً لاختلاف جوانب الإدراك والنمو والرُشد؛ وبصفة عامة يمكن استخدام التالي لتشخيص الاكتئاب عند الأطفال : ـ

١ ـ وجود مزاج حزين وهامد؛ (بتعبير حزين على الوجه عند الأطفال بالسن ما دون السادسة)؛ مقترناً بأربعة على الأقل من العلامات أو الأعراض التالية؛ والتي ينبغي أن تمر لفترة لا تقل عن أسبوعين.

٢ ـ تغيرات بالشهية.

٣ ــ عدم النوم أو الأرق؛ أو النوم لفترات طويلة.

٤ ــ الطفل نشيط جداً أو غير نشط بشكل ملحوظ.

٥ ــ فقد الاهتمام بالنشاطات المعتادة؛ وعلامات على عدم الاهتمام بأي شيء (عند الأطفال بالسن ما دون السادسة).

٦ ــ التعب وفقدان الطاقة.

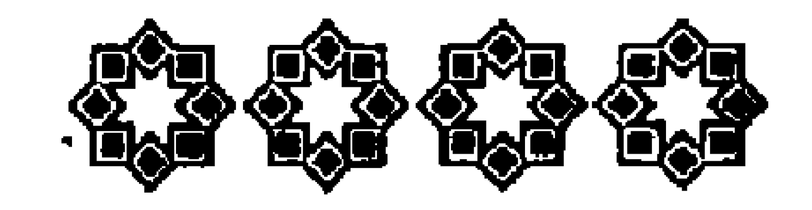
٧ ــ الشعور بعدم الجدوى أو بخس الذات أو الانتقاد الذاتي أو الشعور بالذنب.

٨ ــ الإنشداه وعدم القدرة على التفكير والتركيز الذهني.

٩ ــ تفكير متواصل بالموت أو بالانتحار.

١٠ ــ مُعالجة الاكتئاب عند الأطفال.

من المُعتاد استخدام العلاج التشاوري؛ سواء الفردي أو الجماعي كخط علاج أوليّ للطفل المُصاب بالاكتئاب؛ وهو يستهدف مُساعدة الطفل ليتغلب على المصاعب التي تُواجهه؛ لينمو ويتطور بأفضل طريقة مُمكنة؛ كما قد يُستخدم العلاج باللعب كوسيلة لاستكشاف نظرة الطفل تجاه نفسه وتجاه المرض والعلاجات؛ وتجدر الإشارة إلى أنه ومنذ البداية يحتاج الطفل لمُساعدته على فهم تشخيص السرطان والمُعالجات المُتبعة؛ وحسب مُستواه الإدراكي؛ وقد يصف الطبيب المُعالج بعض الأدوية؛ مثل مُضادات الاكتئاب؛ للمُعالجة عند الأطفال بما في ذلك بعض الأنواع المُستخدمة لدى البالغين.



السمنة والاكتئاب

إذا كنت تشعر أغلب الوقت بالاكتئاب أو القلق أو التوتر فاعلم أنك لست وحدك في هذا الشأن؛ فنحن في زمن الإصابة بوباء القلق والتوتر الدائم واضطراب النوم واعتلال المزاج؛ كما ويُعاني الإنسان في زمننا هذا من المشاكل النفسية مائة ضعف أكثر عمّا كان مُنذ مائة عام؛ ويتوقع عُلماء الصحة النفسية أن هذه المُشكلة ستزداد سوءاً وتعقيداً رغم التقدم الهائل في طُرق التشخيص والعلاج.

وتؤكد الإحصائيات أن ٨٠ % من المُترددين على عيادات الأطباء في أمريكا أكثر دول العالم تقدماً ورفاهية يُعانون من القلق والأكتئاب؛ وحتى الأطفال الأبرياء هُناك طفل بين كُل عشرة أطفال يُعاني من القلق والأكتئاب؛ أما إذا كُنت تُعاني من زيادة الوزن أو مرض السمنة فاعلم أن أول مرة في تاريخ البشرية أغلب سُكان العالم يُعانون من كثرة ووفرة الطعام؛ ونتج عن ذلك وجود ٣٠٠ مليون سمين مُقابل ٢٢٠ مليون نحيف في العالم؛ والسمنة وباء آخر من أوبئة العصر الحديث؛ ويُعاني منها حوالي ٦٠ % من الشعب الأمريكي من زيادة الوزن؛ ومرض السمنة؛ والمُؤشرات تُؤكد أن المُشكلة ستزداد مثل الاكتئاب.

ومما سبق ذكره نجد أن نمط الحياة العصري يُعرض البشرية لأخطار جسيمة وأهمها تدمير الخصائص والمشاعر الإنسانية؛ وتحويل الإنسان إلى آلة بشرية تعمل بأقصى طاقة لجمع المال وتنشيط جميع الغرائز الحيوانية (مثل الإسراف في الطعام والشراب)؛ ومع التقدم المُذهل في مجال تكنولوجيا الاتصالات يستطيع الإنسان العصري (الآلة البشرية) أن يقضي أياماً بل وشهوراً في قضاء أعماله ومُشترياته؛ وزياراته ودراسته عن طريق المُوبايل والإنترنت؛ مما أدى إلى

قلة الحركة وإهمال الجهاز الحركي والعصبي والدوري؛ ونتجت الأوبئة العصرية؛ كما أن الإفراط في استخدام تكنولوجيا الاتصالات أدى إلى انعدام العلاقات الإنسانية الحميمة؛ وأصبح الإنسان يُعاني من الوحدة والاكتئاب في هذا العالم المادي.

هل السمنة أحد أسباب الاكتئاب أم لا ؟

أطباء الأمراض النفسية يُجيبون بأن السمنة هي أحد أسباب الإكتئاب؛ وأيضاً الإكتئاب هو أحد أسباب السمنة؛ فكلا الحالتين صحيح؛ فإحساس الإنسان بتدهور مظهرة Body image نتيجة للسمنة مع الإحباط المُتكرر بسبب الفشل في خفض الوزن؛ أو المُحافظة على الوزن بالإضافة إلى النقص الشديد في مادة السيروتونين (serotonin) أثناء الرجيم القاسي قد تُؤدي إلى الاكتئاب؛ ومادة السيروتنين مسئولة عن الصحة البدنية والنفسية واتزان الشهية؛ كما أن بعض حالات الاكتئاب قد تُؤدي إلى فتح الشهية وزيادة الوزن؛ حيث يلجأ المريض إلى التهام كميات كبيرة من الطعام وبخاصة الشيكولاتة والحلويات والسُكريات كوسيلة لإزالة التوتر النفسي والإحساس بالهدوء؛ ويُضيف أحد أطباء الغدد الصماء أن عدم اتزان نسبة إفراز بعض الهرمونات يؤدي إلى الإصابة بالسمنة والاكتئاب وخاصة بين الإناث؛ وهُناك فترات حرجة للإصابة؛ وأهمها فترة البلوغ والحمل والرضاعة وفترة انقطاع الطمث.

وأثبتت الدراسات أن التوتر الدائم أو الحاد يُؤدي إلى زيادة إفراز هرمون الأدرينالين والكورتيزون مما يُودي إلي اختلال في كيمياء المُخ والخلايا العصبية؛ وبالتالي خلل في الشهية والمزاج؛ كما تُؤكد العديد من الأبحاث أن نقص هرمونات الغدة الدرقية تؤدي إلى خفض مُعدل التمثيل الغذائي واعتلال المزاج؛ وبالتالي إلى الإصابة بالسمنة والاكتئاب.

مضادات الاكتئاب لمرضى السمنة

هناك أنواع عديدة من مضادات الاكتئاب والذي يُقرر العلاج واختيار الدواء المُناسب هو الطبيب النفسي المُتخصص في هذا المجال؛ ولكن من المُهم أن نذكر أن جميع مُضادات الاكتئاب لا تُؤدي إلى أي نوع من أنواع الإدمان ولكن هناك أنواع تتسبب في فتح الشهية وزيادة الوزن وتكون مُفيدة في حالات الاكتئاب المُصاحب لفقد الشهية أو إنقاص الوزن؛ أما حالات الاكتئاب المصاحب لها زيادة الوزن فعلى الطبيب المعالج اختيار الدواء المناسب الذي يساعد على الإقلال من الشهية ونصيحة المريض بإتباع برنامج صحي يشمل التغذية السليمة وبعض أنواع الرياضة البسيطة التي تساعد على إنقاص الوزن ببطء وصحة؛ وقد وجد أن التغذية السليمة والمتنوعة والتي تعتمد على الفاكهة والخضروات والنشويات واللحوم البيضاء والأسماك مع مُمارسة رياضة بصفة مُنتظمة مثل المشي ٢٠ دقيقة يومياً لها دور إيجابي في زيادة السيروتونين وتحسن حالة مريض الاكتئاب.

ومن أهم الموصلات الكيميائية العصبية التي تُفيد في علاج الاكتئاب مادة السيروتينين (serotonin) ولذلك تم إنتاج بعض العقاقير الحديثة التي تُساعد على زيادة وتنظيم نسبة السيروتنين في علاج الاكتئاب؛ وقد تستطيع تشبيه الموصلات العصبية للمُخ بدور الأنزيمات يحدث التلبك المعوي؛ ولا يستطيع الجسم هضم وتمثيل الطعام؛ وكذلك نقص إنزيمات المُخ يُحدث تلبك عصبي ولا يستطيع الإنسان هضم الضغوط النفسية اليومية ويحدث الاكتئاب وغيرها.

أكدت الأبحاث أن مادة السيروتونين (serotonin) تتأثر تماماً بالطعام؛ ووجد أن الطعام النشوي (carbohydrate rich food) تعمل على تحفيز

هرمون الأنسولين (Insulin)؛ وذلك بدوره يُزيد من نسبة السيروتونين؛ وعلى العكس وجد أن تناول البروتين (protein rich food) لها تأثير مُضاد لتناول الكربوهيدرات؛ ومقدرة السيروتونين على تنظيم مركز الشهية يُحدد الشبع؛ وتحديد اختيار أنواع الطعام؛ وهذا الأساس في العلاج الدوائي للسمنة ومعظم الاضطرابات النفسية المُرتبطة بالطعام والسلوكيات الغذائية (eating disorders) مثل البوليميا (Bulimia Nervosa) والفجعة (Binge Eating) والأكل الليلي (night eating syndrome) وغيرها.

و قد تم علاج هذه الحالات ببعض مُضادات الاكتئاب (SSRIs) وكانت النتائج ناجحة بنسبة عالية مما أدى إلى انتشار استخدمها مع مرضى السمنة المصابين بالاكتئاب كوسيلة لضبط الشهية وتحسين المزاج وبالتالي لإنقاص الوزن.

أنواع العلاج النفسي المؤثر في علاج الاكتئاب

هُناك عِدة طُرق للعلاج النفسي لمرضى الاكتئاب؛ منها العلاج المعرفي (Cognitive)؛ والعلاج النفسي التدعيمي؛ أما العلاج النفسي التحليلي فليس له دور ملموس في علاج حالات الاكتئاب.

وهُناك أنواع مُحددة من الحالات الاكتئابية التي يُوجد لها علاج مُتخصص لكُل حالة؛ فمثلا يجب عند علاج حالات مرضى الاكتئاب ثُنائي القُطبية أن نُراعى ألا يتسبب العلاج المُستخدم في تحسن حالة الاكتئاب؛ وانتقالها للوجه الآخر من المرض؛ وهو نوبات الهوس (جنان المرح أو الهوس)؛ ومن المُمكن التحكم في هذا الأمر عندما نستخدم العقار المُضاد للاكتئاب بالإضافة للعقاقير المُثبتة للمزاج (مثل أقراص الليثوم؛ وتجريتول؛ وديباكين).

عندما يكون علاج الإكتئاب غير فعّال

العلاج يكون غير فعَّال إذا ظل المريض يُعانى من الاكتئاب؛ أو إذا حدث انتكاس للمرض مرة أخرى بالرغم من استخدام العلاج؛ وهُنـا يطلب المريض وأسرته من الطبيب أن يوقف العلاج أو التحول لاستخدام علاج آخر أكثر فاعلية؛ ويجب أن نُلاحظ أن الحُكم على نجاح أي عقار لا يُمكن الجزم به إلا بعد مُضى ٨ أسابيع من العلاج؛ وذلك بعد الوصول للجُرعة العلاجية المُناسبة؛ وفي بعض أنواع مُضادات الاكتئاب (ثُلاثية الحلقات) يجب أن نُراجع مُستوى العقار بالدم لكي نتأكد من الوصول للجُرعة العلاجية المُناسبة قبل أن نحكم على أن العلاج غير فعّال.

أما إذا كان المريض قد أستخدم العلاج لمُدّة ٨ أسابيع بعد الوصول للجُرعة العلاجية المُناسبة؛ ولم يحدث تحسن واضح في المرض؛ فمن المُمكن حينئذ التحول لنوع آخر من العقاقير المُضادة للاكتئاب.

كيف تعالج العقاقير المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب ؟

يتكون المخ البشري من آلاف الملاين من الخلايا وهناك مراكز في المخ لكافة الوظائف النفسية والبيولوجية للإنسان؛ فهناك مركز للحركة ومركز للتنفس ومركز لتنظيم ضربات القلب؛ وكذلك هُناك مركز للذاكرة والسلوك والمزاج والوجدان؛ ويرتبط المُخ بالحبل الشوكي الذي يقع داخل العمود الفقري؛ وهو يحتوى على عدد ضخم من الخلايا العصبية؛ وبذلك يتمكن من نقل كُل أنواع المعلومات من وإلى المخ؛ وتتصل الخلايا العصبية التي يتكون منها الجهاز العصبي بعضها ببعض بواسطة تشابكات عصبية؛ وهذه التشابكات أو المسافات الرقيقة بالرغم من أنها تفصل ما بين الخلايا لكنها في الواقع تربط بينها كيميائياً؛ والرسائل تُنتقل بين

خلية وأخرى بواسطة مواد كيميائية تُسمى الناقلات العصبية؛ وزيادة أو نقص الناقلات العصبية في المُخ "مثل السيروتونين؛ دوبامين؛ أدرينالين ... الخ" ويُؤدى ذلك إلى اضطراب الوظائف النفسية للإنسان؛ فقد وجد مثلاً أن اختلاف نسبة السيروتونين يُؤدى إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب؛ ومن هُنا جاءت فكرة كيفية ضبط تركيز الناقلات العصبية؛ وإيجاد توازن بينهما مُستخدماً العقاقير التي تُؤثر على الناقلات العصبية وإعادتها إلى وضعها السليم.

وهُناك عِدة أنواع من العقاقير المُضادة للاكتئاب؛ وكُلاً منها يعمل على زيادة مُستوى نوع مُعين من الناقلات العصبية (Neurotransmitters) وهي سيروتونين؛ ودوبامين؛ ونورابنيفرن؛ في المُخ؛ وليس من الواضح كيف تعمل زيادة الناقلات العصبية على نقص درجة الاكتئاب؛ ولكن هُناك بعض النظريات التي تُفسر ذلك : منها أن زيادة تركيز الناقلات العصبية يُؤدى إلى زيادة تركيز المُستقبلات العصبية التي ترتبط بها هذه الناقلات في المُخ؛ وبذلك تتحسن حالة الاكتئاب.

الأدوية المُضادة للاكتئاب

هُناك فرق بين العقاقير المُضادة للاكتئاب؛ وحبوب الفرفشة أو الأدوية التي تُباع في الأسواق السوداء مع تُجار المُخدرات والتي تُؤثر على الناحية المزاجية بطريقة سريعة؛ وتجعل الإنسان يشعر بأحاسيس غير طبيعية من النشوة والهلاوس مثل أقراص L.S.D؛ أما العقاقير المُضادة للاكتئاب فإنها تُحسن المزاج في حالات الاكتئاب فقط؛ ويبدأ عملها بطريقة بطيئة خلال عِدة أسابيع؛ وذلك بزيادة نسبة الناقلات العصبية في المُخ بطريقة طبيعية.

ويتحسن حوالي ٧٠ % من المرضى مع استخدام الأنواع المُختلفة من العقاقير المُضادة للاكتئاب؛ ومن المُمكن لمريض لم يتحسن مع استخدام نوع من أنواع مُضادات الاكتئاب أن يستجيب ويتحسن مع استخدام نوع آخر من العقاقير.

وأغلب المرضى الذين يُعالجون بالأدوية المُضادة للاكتئاب يشعرون بأن أعراض الاكتئاب تتلاشى تدريجياً؛ وأنهم يعودون للإحساس الطبيعي خطوة خطوة (شيئاً فشيئاً)؛ والمرضى الذين يتحسنون بالعلاج لا يحسون بانشراح المزاج أكثر من اللازم ولا يكونون مثل الإنسان الآلي الذي لا يشعر؛ فإنهم يحسون بالحُزن عندما يتعرضون للأشياء أو الأحداث المُحزنة؛ كما أنهم يشعرون بالسعادة كاستجابة للأحداث السعيدة؛ والحُزن الذي يشعرون به نتيجة لإحباط أو خيبة الأمل لا يُسمى اكتئاب ولكنه الحُزن الذي يشعر به أي فرد نتيجة للإحباط أو لفقد شخص عزيز له؛ ومُضادات الاكتئاب لا تجلب السعادة ولكنها تُعالج الاكتئاب؛ والسعادة لا تستطيع الحصول عليها من تناول الأقراص العلاجية؛ وهُناك عدة أنواع من العقاقير لعلاج الاكتئاب؛ وهي نوعان أساسيان؛ ومن هذه العقاقير التي تُستخدم مُنذ حوالي ٣٠ سنة ما يلي : ـ

١ ـ "المجموعة التقليدية" "المُركبات الثُلاثية أو الرُباعية الحلقات" مثل تربتيزول؛ وتفرانيل؛ وهي أدوية مُؤثرة ورخيصة؛ ولكن آثارها السلبية كثيرة مثل زيادة سُرعة دقات القلب؛ وجفاف الحلق؛ والإمساك؛ وزيادة الوزن.

٢ ـ العقاقير المانعة لأكسدة المُركبات الأحادية الأمينية؛ إلا أن هذه الأدوية يتحتم علي من يأخذها الامتناع عن الكثير من الأطعمة.

٣ ــ كما أنه يُستخدم حالياً أنواع حديثة من العقاقير المُضادة للاكتئاب؛ وتتميز بأن لها تأثيرات جانبية أقل؛ كما أن المفعول العلاجي لها يبدأ سريعاً؛ ولكن لم يثبت حتى الآن أن لها تأثير أكبر من العقاقير الأخرى؛ بل قد يستجيب بعض المرضى بصورة أفضل للعقاقير التقليدية (مُضادات الاكتئاب ثُلاثية الحلقات).

٤ ــ يُوجد حالياً عدة أنواع من العقاقير الحديثة لعلاج الاكتئاب مثل عقار فلوكستين (بروزاك)؛ وعقار سبرام؛ وعقار فافرين.

بالبرغم من مدي فاعلية هذه الأدوية إلا أن هُناك عدد من الآثار الجانبية والسلبية للعلاج بهذه العقاقير؛ وقد تظهر هذه الآثار الجانبية "السلبية" للأدوية المُضادة للاكتئاب قبل الآثار العلاجية "الإيجابية"؛ ولكن لكي يكون الحُكم مُنصفاً علي مدي جدوي هذا العقار بالفشل أو النجاح؛ لابد من إعطاء هذا الدواء مُدة كافية للمريض؛ ولا تقل عن شهرين؛ وذلك لأعطاء فُرصة لهذا الدواء من أن يُعطي نتائجه الإيجابية في علاج هذا المرض.

وهُناك كثير من المرضى يُقررون أن العلاج لم يُساعد على الشفاء؛ ويحكمون على ذلك في وقت مُبكر؛ وعندما يبدأ المريض في تناول الدواء فإنه يأمل في الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة؛ ولكن يجب أن يتذكر كُل إنسان أنه لكي يعمل الدواء المُضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجُرعة علاجية مُناسبة ولمُدة مُناسبة من الوقت؛ وللحكم العادل على أي عقار يجب أن يكون قد استُخدم لمُدة لا تقل عن شهرين؛ والسبب الرئيسي للتحول من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار؛ ويجب أن نعلم كذلك أن مُدة الشهرين تُحسب من الوقت الذي وصلت فيه جُرعة الدواء للمُستوى العلاجي المطلوب؛ وليس من بداية استخدام العلاج.

وبالرغم من أن مريض الاكتئاب قد يحتاج إلى استخدام العقاقير لفترة طويلة؛ فإن ذلك لا يُعد إدماناً؛ فهُناك بعض الأمراض الأخري التي تحتاج لفترات علاج طويلة أو مدي الحياة؛ مثل ارتفاع ضغط الدم؛ أو مرض السُكر.

العلاج باستخدام الجلسات الكهربائية هو نوع هام ومفيد في علاج الاضطرابات الوجدانية؛ ويبدأ استخدام الجلسات الكهربائية عندما لا تستجيب حالات الاكتئاب الشديدة للعقاقير المُضادة للاكتئاب؛ أو أن يكون المريض غير قادر على تحمل التأثيرات الجانبية للعقاقير؛ أو يجب أن تتحسن حالته سريعاً؛ وبعض المرضى لا يستجيبون للعلاج بالعقاقير المُضادة للاكتئاب أو العقاقير المُثبتة للمزاج ويكون العلاج بالجلسات الكهربائية هو الطريقة الأساسية لعلاج هؤلاء المرضى؛ وتُستخدم الجلسات الكهربائية في علاج كُلاً من حالات الاكتئاب وحالات الهوس؛ كما تُستخدم الجلسات في علاج المرضى الذين يُعانون من بعض الأمراض العضوية للذين لا يستطيعون تحمل العلاج بالأدوية المُضادة للاكتئاب؛ ومثال لذلك بعض المرضى الذين يُعانون من أمراض الكبد حيث يكون علاج الاكتئاب باستخدام الجلسات الكهربائية أفضل لهم من استخدام العقاقير التي تُؤثر على الكبد؛ وكذلك يتم استخدام العلاج بالجلسات الكهربائية للسيدات الحوامل أو لبعض المرضى الذين يُعانون من أمراض بالقلب عند تعرضهم للاكتئاب؛ ويتم اللجوء للعلاج بالجلسات الكهربائية في بعض الحالات التي لا يستطيع المريض فيها الانتظار لمُدة شهرين حتى تتحسن فيها حالته مع استخدام العقاقير المُضادة للاكتئاب خصوصاً في بعض الحالات التي يكون فيها المريض عُرضة للانتحار؛ أو بسبب وجود وظيفة حساسة تتطلب سُرعة التحسن؛ وذلك لأن التحسن مع استخدام الجلسات الكهربائية يتم في غضون أسبوعين إلى ٣ أسابيع.

وفي بعض الدراسات التي أجريت على المرضى الذين عولجوا بالجلسات الكهربائية وجد أن حوالي ٨٠ % من هؤلاء المرضى أشاروا بأن العلاج قد أفاد في حالتهم وأدى إلى تحسنهم؛ كما أشار حوالي ٧٠ % من المرضى أن إحساسهم بالخوف والقلق من هذا النوع من العلاج يُعادل إحساسهم بالخوف عند ذهابهم لطبيب الأسنان؛ ويُعطي العلاج بالجلسات الكهربائية نتيجة سريعة وناجحة في علاج الاكتئاب؛ ولكن يجب أن يتبع ذلك باستخدام العقاقير المُضادة للاكتئاب؛ وقد وجد أن المرضى الذين عولجوا بالجلسات الكهربائية ولم يتناولوا العقاقير المُضادة للاكتئاب تنتكس حالتهم بنسبة ٥٠ % على مدى ٦ أشهر بعد العلاج بالجلسات؛ ومن هُنا تظهر أهمية الاستمرار في العلاج بالعقاقير بعد العلاج بالجلسات الكهربائية حتى تستقر الحالة المزاجية.

وليس هُناك أي دليل علمي على أن الجلسات الكهربائية تُودى إلى تلف المُخ؛ وقد تم تشريح مُخ سيدة تُوفت وفاة طبيعية وكانت خلال حياتها تُعالج بالجلسات الكهربائية (حوالي ١٠٠ جلسة كهربائية)؛ وأثبت التشريح عدم وجود أي تلف بالمُخ بعد هذا العدد من الجلسات؛ وأحياناً تُؤثر الجلسات الكهربائية على الذاكرة؛ ولكن الحالة تتحسن وترجع الذاكرة لطبيعتها بعد عِدة أشهر؛ ومن مُراجعة الحالات التي اشتكت من استمرار تأثر الذاكرة لمُدد طويلة بعد الجلسات وجد أن المقاييس النفسية لقياس حِدة الذاكرة كانت طبيعية؛ ورُبما ترجع الشكوى لمشاكل أخرى مُتعلقة بالناحية المزاجية والتركيز.

وبالرغم من الأثر الفعال للجلسات الكهربائية إلا أن هُناك جدل بسيط حول استخدام الجلسات الكهربائية؛ وهذا الجدل سببه أن هُناك من كان يدعى أن

الجلسات الكهربائية كانت تُستخدم في المُستشفيات العقلية في الماضي كنوع من العقاب للمُعتقلين السياسيين؛ وذلك في الدول الاشتراكية أو الشيوعية السابقة؛ إلا أن فريق آخر يُبين مدي أثرها الفعال في علاج الإكتئاب.

وسائل أخرى لعلاج الاكتئاب

هُناك علاج آخر لعلاج الإكتئاب مثل العلاج بالضوء الذي يُفيد في بعض المرضي الذين يُعانون من مرض الاضطراب الوجداني الموسمي.

والغالبية العُظمي من مرضي الاكتئاب لا يحتاجون دخول المُستشفي للعلاج؛ ولكن بعضهم يحتاج دخولها مثل المرضي ذوي الميول الانتحارية وذلك بسبب خطورته علي نفسه؛ أو إذا أصاب المريض الذهول الاكتئابى "لحاجته إلى رعاية خاصة" ... ويتحتم علي المريض بعد الشفاء من الاكتئاب ضرورة استخدام بعض الأدوية المُضادة للاكتئاب أو الأدوية التي تُساعد علي ثبات الوجدان "المزاج"؛ وتلك الأدوية مثل أقراص الليثيوم؛ أو بعض الأدوية المُضادة للصرع؛ ولفترة طويلة بعد الشفاء من الاكتئاب؛ وذلك للوقاية من حدوث انتكاسة.

دور الأسرة والأصدقاء في مُساعدة الشخص المُكتئب

إنّ أهم مساعدة يستطيع أي فرد أن يُقدمها للمريض هو أن يُساعده في تقبل العلاج والاستمرار فيه؛ وأن يتقبل تشخيص المرض؛ وأنه في حاجة للمُساعدة الطبية حتى تزول الأعراض المرضية الاكتئابية بعد عدة أسابيع؛ أو للبحث عن علاج آخر إذا لم تتحسن الحالة؛ وقد يحتاج أفراد الأسرة مُصاحبة المريض للطبيب وتحديد مواعيد الاستشارة؛ ومواعيد التحاليل الطبية إذا طلب الطبيب ذلك لمُراجعة هل يتعاطى المريض العلاج أم لا.

والمُساعدة الثانية هي تقديم الدعم العاطفي للمريض؛ وهذا يعني القدرة على فهم المريض وفهم حالته ومُعاناته؛ والصبر معه؛ والتعاطف؛ والتشجيع المُستمر حتى يجتاز الأزمة؛ وحاول أن تُنشئ حوار مع المريض؛ وحاول أن تستمع له جيداً وبإنصات؛ ولا تُحاول كبح العواطف التي يُظهرها؛ ولكن أظهر دائماً الحقيقة أمامه؛ وأعطه الأمل باستمرار؛ ولا تتجاهل وجود أي علامات أو إشارات تُنبيء عن إقدام المريض أو تفكيره في الانتحار؛ فدون هذه المُلاحظات وأعطها للطبيب المُعالج؛ وحاول أن تدعو المريض لنُزهة خارجية للذهاب للحدائق أو أحد الأنشطة الاجتماعية الأخرى ... وحاول أن تصر على دعوته بطريقة لينه إذا رفض دعوتك؛ فشجعه على المُشاركة في أحد الأنشطة التي كانت تجعله سعيداً من قبل مثل بعض الهوايات أو الألعاب الرياضية أو الأنشطة الدينية أو الاجتماعية؛ ولكن كُن حذراً في ألا تضغط عليه أكثر من طاقته النفسية؛ وقُدرته على التحمّل.

إنّ الشخص المُكتئب يحتاج دائماً للتشجيع والصُحبة؛ ولكن الضغط عليه أكثر من اللازم يجعله يشعر بالإحباط والفشل؛ فلا تتهمه بأنه شخص كسول وخامل أو أنه يدعى المرض لكي يتهرب من المسئوليات؛ أغلب المرضى مع العلاج الطبي والنفسي تتحسن حالتهم؛ فضع ذلك في ذهنك وأعط الأمل والتشجيع للمريض؛ فإنه مع الوقت ومع مُداومة العلاج سيتحسن ويرجع إلى حالته الطبيعية بإذن الله.

برنامج يومي هام لكي تُساعد نفسك للخروج من الاكتئاب ؟

على أساس يوم بيوم وخطوة بخطوة هُناك عِدة طُرق لكي تتخلص من المُعاناة التي تشعر بها أثناء الأوقات الصعبة للاكتئاب وهذه الخطوات بالإضافة لاستعمال العلاج الطبي تم استخدمها وتجريبها مع الكثير من مرضى الاكتئاب

وأعطت بعض المُساعدة والتحسن للمرضى؛ فحاول أن تُساعد نفسك باستخدام هذه الطُرق حتى تجد لنفسك مخرجاً من نوبة الاكتئاب؛ وإليك عدد من هـذه الطـرق الهامة التي تُساعدك على التخلص من الإكتئاب؛ وهي كما يلي : ــ

١ ــ اكتب أي خواطر تدور في ذهنك؛ وذلك لأن الكتابة تُساعد الـذهن علـى التخلص من إحساس البؤس والشقاء؛ وتقطع دائرة التفكير المرضى المُستمر.

٢ ــ اقرأ القرآن أو استمع له.

٣ ــ استمع إلى أغنيتك المفضلة ... خصوصاً تلك التي لها تأثير إيجابي؛ وتُعطيك شُحنة عاطفية إيجابية مُحببة لك.

٤ ــ اقرأ ... أي شئ وكُل شئ ... فاذهب إلى المكتبة واختر الكُتب التي كُنت تود أن تقرأها مُنذ مُدة طويلة ... ثقف نفسك وأطلع على الكُتب التي تحوى معلومـات عن الاكتئاب؛ وأعراضه؛ وكيف تتخلص منه؛ والكُتب التي تحوى تجارب بعـض الكُتاب الذين عانوا من الاكتئاب واستطاعوا التغلب على هذا المرض.

٥ ــ حاول أن تنام لبُرهة من الوقت؛ وذلك حتى إذا كُنت مشغول؛ ودع أي عمـل أو مجهود يُؤثر على نمط النوم لديك؛ ومقدار نومك؛ ودرجة عُمق النوم.

٦ ــ إذا كُنت تحس بأنك خطر على نفسك (وجود أفكار انتحاريـة) فحـاول ألا تكون بمُفردك ... فاتصل بالأهل من حولك وكُن معهم دائماً.

٧ ــ تذكر أن تأكل بصورة مُنتظمة ... ولاحظ ما إذا كان تناول بعض الأطعمـة (مثل السُكريات أو القهوة) لها تأثير على مزاجك.

٨ ــ حاول أن تأخذ دُش دافئ يُهدئ من نفسك؛ وأن تُعطر نفسك بعد أخذ الدُش.

٩ ــ إذا كان لديك جهاز كومبيوتر فحاول أن تتجول في بعض البرامج خصوصـاً إذا كُنت مُشتركاً في برامج الإنترنت.

١٠ ـ حاول أن تستأجر بعض شرائط الفيديو المرحة والمُحببة لنفسك.

١١ ـ شارك في جلسة من جلسات العلم في المسجد.

١٢ ـ اذهب لجولة طويلة وأمشى مسافة طويلة.

١٣ ـ حاول أن تُعد لنفسك وجبة شهية كُنت تُحبها دائماً.

١٤ ـ اقضي بعض الوقت في ملاعبة الأطفال.

١٥ ـ اشترى لنفسك هدية كُنت ترغب فيها.

١٦ ـ اتصل بصديق محبب لك.

١٧ ـ اقرأ بعض الصحف المسلية أو الكوميدية الفكاهية.

١٨ ـ افعل شئ مُحبب لأحد أقاربك؛ ولا يكون مُتوقعاً منك.

١٩ ـ اذهب لخارج البيت وحاول أن تنظر إلى السماء.

٢٠ ـ مارس بعض التمارين الرياضية عندما تكون خارج منزلك ولكن بطريقة بسيطة وبدون إجهاد شديد.

٢١ ـ حاول أن تُغنى أغنية مُفضلة لك وبصوت مسموع؛ وأستغرق في الغناء مُدة؛ ومن المُمكن أن يكون ذلك بعيداً عن الآخرين في أي مكان بعيد.

٢٢ ـ اشترى بعض الأزهار وضعها أمامك وتأملها وشمها فترة من الوقت.

٢٣ ـ تبرع بمبلغ من المال للمحتاجين ... أو امنح بعض الوقت لمساعدة محتاج.

٢٤ ـ قُم بعمل تطوّعى لخدمة الآخرين.

٢٥ ـ قُم بزيارة بعض المساجد واقضى بعض ساعات الليل في العبادة.

٢٦ ـ اقضى بعض الوقت في مُشاهدة الطبيعة.

٢٧ ـ شاهد منظراً جميلاً وركّز فيه مُدة من الوقت.

٢٨ ــ تحدث بإعجاب عن بعض مُنجزاتك.

٢٩ ــ كوّن صورة ذهنية لشخص؛ أو مكان جميل أعجبك.

٣٠ ــ تخيل شيئاً جديداً سيحدث في المُستقبل.

طُرق التغلب على ضغوط الحياة التي تؤدى للإكتئاب

كُلنا بلا استثناء نتعرض يومياً لمصادر متنوعة من الضغوط الخارجية بما فيها ضغوط العمل والدراسة؛ والضغوط الأسرية؛ وضغوط تربية الأطفال ومُعالجة مُشكلات الصحة؛ والأمور المالية والأزمات المُختلفة؛ كما نتعرض يوميا للضغوط ذات المصادر الداخلية؛ وأعنى هُنا أنواع الأدوية التي نتعاطاها؛ وبعض أنواع الطعام؛ أو كميته؛ والمُضاعفات المرضية؛ والآثار العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل أو النوم أو التدخين أو التعرض للمُلوثات البيئية؛ ومُعالجة الضغوط لا تعنى التخلص منها؛ أو تجنبها؛ أو استبعادها من حياتنا؛ فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي؛ ولكُل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات مُتفاوتة؛ ونتفاعل مع الحياة؛ ونُحقق طموحات مُختلفة؛ وخلال ذلك وبسببه تحدث أمور مُتوقعة أو غير مُتوقعة؛ ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها؛ وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها؛ ومُعالجة نتائجها السلبية؛ وفيما يلي بعض القواعد لمُعايشة ضغوط الحياة؛ والتغلب عليها : ــ

١ ــ مُعالجة الضغوط ومواجهتها أولاً بأول؛ وذلك لأن تراكمها يُؤدى إلى تعقدها؛ ورُبما تعذر حلها.

٢ ــ اجعل أهدافك معقولة؛ فليس من الواقع أن نتخلص من كُل الضغوط والأعباء تماماً من الحياة.

٣ ــ الاسترخاء في فترات مُتقطعة يومياً يُساعد على التغلب على التوتر.

٤ ــ الإقلال بقدر الإمكان من الانفعالات والغيرة؛ وتعلم طُرقاً جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.

٥ ــ مُحاولة حل صراعات العمل أو الأسرة بأن تفتح مجالاً للتفاوض وتبادل وجهات النظر دون غبن للآخرين أو لنفسك.

٦ ــ تحسين الحوارات مع النفس ... أي الحوار الإيجابي مع النفس وتجنب تفسير الأمور بصورة مُبالغ فيها.

٧ ــ تكوين دائرة من الأصدقاء والمعارف الذين يتميزون بالود وتجنب هؤلاء الذين يميلون للنقد والتصارع.

٨ ــ أن توسع من اهتمامك وتوسع من مصادر المتعة وتنوع من خبراتك في السفر والتعارف والقراءة.

٩ ــ وزع الأعباء الملقاة على عاتقك؛ وتعلم طرق تنظيم الوقت.

١٠ ــ تمهل؛ وهدىء من سُرعتك وإيقاعك في العمل.

١١ ــ تعلم أن تقول ــ لا ــ للطلبات غير المعقولة.

١٢ ــ وازن بين احتياجاتك الخاصة للصحة والراحة ووقت الفراغ والترفيه وبين تلبيتك لمُتطلبات الآخرين وإلحاحاتهم.

١٣ ــ الاهتمام بالرياضة واللياقة البدنية بما في ذلك ما يلي : ــ

أ ــ الرياضة. ب ــ النظام الغذائي المتوازن والمناسب لظروفك الصحية والعمرية.

ج ــ الراحة البدنية.

د ــ العادات الصحية الطبية بما فيها من تجنب التدخين.

و ــ احم نفسك من مُشكلات البيئة كالتلوث والضجيج وأستنشق هواءاً صحياً.

استثمر الفرص للتغلب على الكآبة

لا نُقدِّم لك وصايا الأطباء وعُلماء النفس؛ فلعلك واجدها هُنا وهُناك؛ وما أكثرها هذه الأيام التي يعيش فيها بعض الشباب السأم والضجر والملل والكآبة؛ إنّما ننقل لك بعض تجارب شباب عاشوها ونجحوا في التغلّب عليها.

فيقول أحد الشباب في أنه يُعالج الإكتئاب الذي يُصيبه بقـراءة القُـرآن؛ ومن خلال آيات الرحمة والنعمة واللُطف الإلهي؛ والجنّة والنعيم؛ وتصوير ما فـي الدنيا بأنه لعب ولهو؛ وأنّ الحياة الحقيقية هي الدار الآخرة؛ وأنّ السعيد الذي يعمل صالحاً فيهنأ في الدُنيا ويسعد في الآخرة؛ فيجد في قراءة القُرآن من العلاج والدواء ما لم يجده في صيدليات العالم كلّه؛ ويقول آخر يُعالجها بالكتابة؛ فهو يسرد عواطفه وخواطره وهمومه على الأوراق؛ فيشعر بعدها بهدوء البال؛ وسكينة النفس.

ويقول آخر أعالجها بالصُحبة الصالحة؛ فكُلما ضاق صدري زُرت أخـاً في الله مُؤمناً؛ فيُزيد في صبري وثقتي بالله؛ وإحساسي بتفاهة الـدُنيا؛ واعتـزازي بالقيم والفضائل؛ وينقل لي من تجارب الصالحين ما يُبدّد أية كآبة يشعر بها.

ويقول آخر : أعالجها بالمرور والتوقف ملياً أمـام بعـض الأحاديـث الشريفة والروايات والحكم؛ لأرى أنّ حالي ليس فريداً؛ وأنّ مَنْ عاش القُرب مـن الله أنساه همومه الصغيرة وشغله بالهمّ الأكبر.

ويقول آخر : أعالجها بزيارة الأحياء الفقيرة لأشكر الله على ما أنعم عليّ ورُبَما زُرت المُستشفى لأتفقد بعض المرضى؛ ولأشعر بعظمة نعمة الصحّة التـي أنعمها الله عليّ؛ ورُبّما زُرت المقبرة لينشرح صدري أنّ حدود الدُنيا هي هذه؛ وأنّ ما بعدها خير وأبقى.

وصفة ناجحة لعلاج الإكتئاب والقلق

إليك وصفة سريعة المفعول وناجحة وحاسمة لتتخلص من القلق؛ وهـي وصفة وصفها الكاتب الأمريكي ديل كارينجي في كتابه الشهير (دع القلق وابـدأ الحياة)؛ وإذا أردت أن تتخلص من قلقك واكتئابك فيجب أن تتبع تلك النصائح التي جائت في كتاب هذا الرجل؛ وذلك لأن الكثيرون طبقوها ونجحت معهم؛ وفـدعني أعرض عليك هذه الوصفة التي اكتشفها [ويليس كاريير] المُهندس العبقـري الـذي ابتكر صناعة آلات التكييف وهو حالياً رئيس شركة كاريير الشهيرة في سيراكيوز؛ نيويورك؛ ويقول ديل كارينجي في كتابه : ـ وظني أنها من أفضل الطُرق المُناسبة لعلاج الإكتئاب؛ وقد سمعتها بنفسي من مستر كاريير حين كُنا نتناول الغداء معاً في قاعة الطعام بنادي المهندسين بنيويورك.

حدثني مستر كاريير قائلاً : ـ عندما كُنت في مطلع الشباب التحقت بالعمـل فـي شركة فورج بمدينة بفلو بولاية نيويورك؛ وأوكل إلى مُدير الشركة في أحد الأيـام اختراع آلة لتنقية الغاز في مصنع تابع لشركة [بتسبرج للأواني الزُجاجية] فـي مدينة كريستال بولاية ميسوري؛ وقد بلغت التكلفة الإجمالية لهـذا المصـنع نحـو مليون دولار؛ أما طريقة تنقية الغاز فقد كانت حديثة في تلـك الأثنـاء ولـم يـتم إخضاعها للتجربة إلا مرة واحدة؛ وفي أثناء عملي بهذه الشركة تعرضت لمتاعـب ومصاعب عديدة لم أكن أتوقعها خاصة أن الطريقة التي اخترعتها لتنقية الغاز لـم تكن هي الطريقة المُثلى التي كنت أتطلع إليها؛ ومن ثم فقد فشلت في تعهدي الـذي قطعته على نفسي للشركة بخصوص جودة هذا الاختراع وسـاءني هـذا الفشـل وضايقني كثيراً وشعرت بصداع يكاد يفتك برأسي مصحوب باضطرابات شديدة في

أمعائي ومعدتي؛ وساورني الإكتئاب والقلق الذي أطار النوم من عيني؛ وفي مساء أحد الأيام اكتشفت في نفسي أن الإكتئاب لن يمنحني شيئاً فأخذت أفكر في وسـيلة أستطيع من خلالها التغلب على مشكلتي والسيطرة على هذا القلق؛ وتوصلت بالفعل إلى طريقة حققت نتائج باهرة في حياتي الشخصية والعائلية والعملية حتـى أنني مازلت مُتمسكاً بها مُنذ سبعة وثلاثين عاماً؛ وهي طريقة سهلة يسيرة بمقـدور أي شخص تطبيقها على نفسه وهي مُكونة من ثلاث خطوات كما يلي : ـ

١ ـ قُمت بتفسير وتحليل موقفي بدقة وأمانة وحياد وتصورت أسوأ ما يُمكـن أن يقع لي على المدى القريب إذا أنا فشلت؛ وقُلت في نفسي : ـ

ـ بالطبع أنا لن أسجن ما لن أقتل؛ ولكن من المُمكن أن أفقد وظيفتي كما أن هُناك احتمالاً يؤكد بأن شركتي ستخسر من وراء ذلك نحو عشـرين ألـف دولار هـو إجمالي المبلغ الذي أنفقته على تصنيع الآلات التي طلبتها لابتكار الآلـة الخاصـة بتنقية الغاز؛ وهذا هو أسوأ التوقعات.

٢ ـ حين فرغت من تصور تلك التوقعات والاحتمالات حزمت أمري على قبـول أي احتمال؛ وقُلت في نفسي : إن هذا الفشل سيكون بُقعة سوداء في ثيابي البيضاء؛ وقد تُودي إلى فُقدان وظيفتي؛ ولكن إذا فُصلت فأنا أستطيع الحصول على وظيفـة أخرى؛ ولكن رؤسائي في العمل يعرفون أننا نُجرب ابتكاراً جديداً لتنقية الغاز؛ فإذا كانت التجربة قد كلفتهم عشرين ألف دولار ففي وسعهم احتمال خسارة هذا المبلغ؛ بل في استطاعتهم ترحيل هذا المبلغ إلى جدول الميزانية المُخصصة للأبحاث؛ المهم بعد أن تراقصت أمام عيني كُل هذه التصورات والاحتمالات وجدتني في حالة من الاسترخاء والشعور بالطمأنية التي كنت أفتقدها.

٣ ــ في أعقاب ذلك بذلت قصارى جُهدي في محاولة مني لإنقاذ ما يُمكن إنقاذه من هذا الفشل الذي تهيأت لمواجهته؛ وفكرت ساعتها في تلك الوسائل والطُرق التي يُمكن أن أتبناها بُغية تقليل حجم الخُسارة التي قُدرت بنحو ٢٠ ألف دولار؛ وبالتالي فقد أجريت عدة اختبارات وتأكد لي من خلالها أننا أنفقنا نحو خمسة آلاف دولار أخرى على شراء معدات أخرى إضافية ربما نجد حلاً للمُشكلة قبل وقوع الفشل؛ والحمد لله فقد حدث هذا بالفعل وربحت شركتنا نحو خمسة عشر ألف دولار بعد أن كانت ستخسر عشرين ألف دولار.

وكان من المُمكن ألا يحدث هذا لو أنني ظللت أسيراً للقلق فإن من أبشع صفات القلق هو قُدرته على إبادة التركيز الذهني؛ لأننا حين نُصاب بالقلق فإن أذهاننا تتشتت؛ بل إننا نفتقد أيضاً القُدرة على البت في اتخاذ قرار حاسم؛ ولكن إذا تهيأنا لمُجابهته مع فرض أسوأ الاحتمالات فلا بد أن هذه الإرادة ستدفعنا للتركيز في جوهر المُشكلة وإيجاد حلول مُناسبة لها؛ هذه هي خُلاصة تجربتي في التغلب على القلق وطرده؛ ولا أظن أنني عانيت بعد ذلك من المرض اللعين؛ لأنني تمسكت بتطبيق هذه الطريقة الفعالة.

لماذا نجحت تجربة كاريير من الناحية السيكولوجية ؟

السبب أنها تدفعنا في التو للتخلص من الضباب الكثيف الذي عمى أبصارنا عند القلق والإكتئاب؛ كما إنه يُثبت أقدامنا وعقولنا وهو ما يجعلنا نفكر ونركز بعيداً عن الانفعالات والاضطرابات.

مُنذ نحو أربعين عماً وربما أقل رحل عن دُنياناً العالم الشهير [وليم جيمس] المشهور بلقب (أبو علم النفس) وأعتقد أنه لو كان حياً لأقر بأسلوب

كاريير ونادي به؛ فهو الذي قال : ــ جهزوا أنفسكم لتقبل الحقائق؛ فــإن التســليم والإقرار بما حدث هو أولى خطواتكم للتغلب على المتاعب.

وهو نفس ما عبر عنه [لين يرتانج] في كتابة الشهير (أهمية العيش) حيث يقول هذا الفيلسوف الصيني : ــ إن استقرار الذهن واطمئنانه لا يأتي إلا في أعقاب التسليم بأسوأ الاحتمالات؛ حيث إن هذا التسليم يعد من الناحية السيكولوجية مساعداً فاعلاً لتحرير النشاط من قيوده؛ إذاً يتأكد لنا صحة هذا الكلام حال تسليمنا بأسوأ الفروض لأنه بعد ذلك لن يبقي أمامنا شيئاً نخسره.

والمؤسف أن الملايين من الناس حطموا أنفسهم لرفضهم التسليم بأســوأ الفروض والاحتمالات ورفضوا أن يبذلوا جُهدهم لإنقاذ ما يمكن لهم إنقاذه؛ وبــدلاً من أن يحاولوا بناء آمالهم مرة أخرى؛ خاضوا معركــة شرســة مــع الماضــي ورضخوا للقلق وأوهامه ومتاعبه.

هناك رجل استطاع أن يتغلب على قلقه بنفس طريقة كاريير وكان هــذا الرجل يعمل في مجال الزيت في نيويورك؛ وهذه هي روايته : ــ

ــ لقد كنت فريسة لتهديد وابتزاز مالي الأمر الذي لم أكن أتوقعه؛ وكانت شــركة الزيت التي أعمل بها تضم عدد لا بأس به من السيارات والسائقين وأمــا كميــات الزيت التي يتسلمها كل عميل من عملائنا معروفة ومُحددة سلفاً؛ ونما إلى علمي أن هُناك بعض السائقين يتلاعبون في تسليم كميات الزيت بأكملهــا لأصــحابها؛ بــل يُنقصون منها لبيعها فيما بعد لحسابهم الخاص.

وكانت هذه المرة هي الأولى التي أرى فيها مثل هذا التصرف المشــين حين زارني رجل ذات يوم وادعي أنه مُفتش حكومي؛ ثُم وجدته يطلب مني مبلغــاً

من المال نظير سكوته حيث أبلغني أن في حوزته بأدلة قاطعة تدين سلوك سائقوا الشركة؛ وراح يُهددني بتسليم هذه الأدلة إلى مكتب النائب العام إذا رفضت أن أمنحه المبلغ الذي طلبه مني.

وكنت أعرف أن القانون يُحمل مسئولية تصرفات الموظفين لمسئولي الشركة؛ كما كنت أعرف أن الموضوع إذا بلغ القضاء وتناولته الصحف سيؤدي إلى فقدان عملي الذي أسسه والدي مُنذ ربع قرن؛ وللأسف تملكني القلق حتى أصابني المرض فامتنعت عن تناول الطعام وتجنبت النوم طوال ثلاثة ليالي؛ كُنت فيها كالأبله لا يدري من أمره شيئاً؛ وتساءلت في نفسي؛ هل أسدد لهذا الرجل الخمسة آلاف دولار؛ أم أطرد الرجل وأقول له : إفعل ما تريد ؟!

وفي مساء يوم الأحد وقعت عيناي على كتاب تحت عنوان [كيف تقهر القلق] الذي كنا ندرس فصوله في معهد كارينجي؛ وأطلعت على صفحاته حتى قرأت هذه العبارة التي كتبها ويليس كاريير [واجه أسوأ الاحتمالات]؛ ويومها سألت نفسي : ـــ ما هو أسوأ ما يُمكن توقعه إذا أنا رفضت دفع المال للرجل ؟

ـــ وماذا سيحدث إذا هو قدم مستنداته للنائب العام ؟

وكان الجواب هو هذا : فُقدان وظيفتي؛ وهذا أسوأ ما يُمكن حدوثه؛ ثُم إنني لم أتعرض للسجن؛ كما أنني لن أُقتل غاية ما في الأمر أن الدعاية السوداء ستُحطم شركتي؛ وساعتها قُلت لنفسي : حسناً لنفرض مثلاً أن الشركة تحطمت فعلاً؛ وسلمت بهذا الاحتمال فما الذي سيحدث بعد ذلك ؟

وأجبت : بوسعي أن أسعى للالتحاق بوظيفة أخرى؛ وهذا أمر بسيط يسير على نفسي حيث أنني أعرف الكثير عن الزيت وهناك شركات عديدة

سيسعدها التحاقي للعمل بها؛ وبعد ذلك غمرني شعور بالارتياح؛ وانطفأت نيـــران غضبي؛ وخلال تلك الأثناء استطعت أن أفكر؛ حيث أصبحت صافي الـذهن؛ ثُـم حاولت في الخُطوة التالية العمل على إنقاذ ما يمكن إنقاذه؛ وفكرت في إيجاد الحلول المُمكنة فاكتشفت شيئاً كُنت أجهله؛ فلو أنني ذهبت إلـى المحـامي الخـاص بـي وعرضت عليه الصورة بدقة؛ فربما وجد لي مخرجاً من هذا المأذق؛ وكان سـخيفاً أنني لم أفكر في مثل هذا الأمر من قبل؛ والسبب ببساطة أنني كُنت أسـير للقلـق وبالفعل قررت الذهاب إلى المُحامي في الصباح؛ وقصدت فراشي؛ ونمت به نومـاً هادئاً وعميقاً؛ ولكن كيف نجحت في إنهاء هذه المشكلة ؟

لقد نصحني المُحامي في اليوم التالي بأن أذهب إلى النائب العام وأقـص عليه حقيقة الأمر؛ وفعلت بالفعل ما نصحني به؛ وتملكتني الدهشة حين قـال لـي النائب العام : ـــ

ـــ إن هذا الرجل الذي هددك وأراد ابتزازك ما هو إلا مُحتال ارتكب العديـد مـن الجرائم مُنتحلاً صفة مُفتش حكومي والبوليس يتعقبه مُنذ فترة.

لقد أثلجت كلمات النائب العام صدري وأسعدتني بعد أن كُنا نهبا للقلـق؛ وتعلمت من هذه الواقعة درساً لن أنساه ما حييت وهو أن أتمسك بوصـفة السـيد كاريير العجوز المُتمرس.

في نفس الوقت الذي كان يعاني فيه كاريير من مغبة القلق من فشله فـي ابتكار آلة تنقية الغاز؛ كان هُناك رجلاً آخر يعيش في مدينة [بركن نو] بولايـة نبراسكا يكتب وصيته بعد أن تعرض لأزمة صحية عنيفة كان سببها قُرحـة فـي الإثنى عشر؛ وقد أكد له ثلاثة أطباء أن شفاءه بات أمراً مُستحيلاً؛ ونصحوه بعـدم

تناول الطعام على ألا يقلق أو ينزعج؛ ولابد أن يعيش في هدوء تام كما طلبوا منه أن يتفرغ لكتابة وصيته؛ وقد فقد إيرل هاني وظيفته بسبب هذه القُرحة؛ ولم يكن أمامه سوى انتظار الموت الذي يدنو نحوه؛ ورغم هذا المُناخ العصيب اتخذ هاني قراراً حاسماً بعد أن قال لنفسه : ـ

ـ إذا كُنت على بعد خطوات من الموت فلماذا لا أتمتع بما بقي لي من عُمر؛ وأفعل ما عجزت على فعله في الماضي؛ وليكن ذلك الآن ؟

وفي أعقاب ذلك قام بشراء تذكرة سفر للترحال والسفر إلى أي مكان يحلو له؛ الأمر الذي أفزع أطباءه الذين أخبروه في غضب : ـ

ـ ثق يا هاني أنك إذا سافرت فسوف تلقي حتفك أثناء سفرك.

ولكنه أجاب قائلاً : ـ كلا سوف أسافر؛ ولن يحدث شيئاً؛ فقد وعدت أسرتي أن يدفن جُثماني في مقابر العائلة؛ واشترى هاني تابوتا واصطحبه معه في رحلته حتى إذا وافته المنية دُفن بداخله؛ ثُم ركب الباخرة.

وعلى متن الباخرة المُتجهة إلى الصين والهند راح هاني يعيش أجمل لحظات عُمره في تناول أشهى وألذ الأطعمة والمشروبات؛ وكسب العديد من الصداقات وترديد الأغاني والسهر حتى مُنتصف الليل؛ وسُرعان ما اختفى المرض وتلاشي القلق واندثرت الهموم وأحبب الحياة وكره الموت وباع التابوت إلى أقرب حانوتي؛ وعادت صحته كما كانت من قبل ... ولأن هاني لم يكن قد سمع بوصفة كاريير فقد أكد أنه طبقها دون أن يعرفها أو يسمع عنها ومازال يعيش بين أسرته سعيداً هانئاً مسروراً بحياته.

وإذا كان هؤلاء الذين عرضنا تجاربهم قد تمكنوا من التغلب على القلــق فلا بد أن نقتفي أثر هؤلاء في إنهاء وتأكد أن لها حلول ولا عليك سوى أن تتريث وتبحث عنها في هدوء؛ ولكي تنجح في ذلك وإذا كانت لديك أزمة تُثير قلقك فطبق وصفة كاريير المسحورة مُتبعاً هذه الخطوات الثلاث : ــ

١ ــ سل نفسك : ما هو أسوأ الفروض التي يُمكن حدوثها لك ؟

٢ ــ جهز نفسك لقبول أسوأ الاحتمالات.

٣ ــ ابذل ما في وسعك لإنقاذ ما يُمكن إنقاذه.

والدكتور (الكيس كاريل) الذي حاز على جائزة نوبل في الطب؛ كتب يقول : ــ ــ إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يقاومون القلق يموتون مُبكــراً؛ وأنــا أضيف إليهم الزوجات والأطباء والذين يعملون في المعمار والبناء؛ أقصد عُمــال التراحيل؛ وفي مُقابلة أجريتها مع كبير أطباء اتحاد مستشفيات جالت وســانتا فــي وكولورادو؛ حدثني قائلاً عن القلق : ــ إن بمقدور سبعين في المائة من المرضــى الذين يذهبون إلى الأطباء أن يتولوا علاج أنفسهم بأنفسهم إذا هُم تخلصوا من القلق والمخاوف التي تُساورهم؛ ولا أقصد بذلك أن أمراضهم وهمية بــل بالفعــل هــي حقيقية لها ألم لا يقل عن ألم الأسنان؛ ورُبما كان أشد منها مئات الأضعاف؛ وأذكر مثلاً لهذه الأمراض وهي عُسر الهضم العصبي؛ وقُرحــة المعــدة؛ واضــطرابات القلب؛ والأرق؛ والصُداع؛ وبعض أنواع الشلل؛ إن هذه الأمــراض حقيقيــة وأنــا أعرف ماذا أقول؛ فأنا نفسي قد تعرضت لقرحة المعدة على مدار اثنتي عشرة سنة.

إن الخوف يا عزيزي يسبب القلق؛ والقلق يُؤدي لتوتر الأعصاب وتعكير المزاج؛ ويُؤثر في خلايا وأعصاب المعدة؛ بل إنــه يُحيــل وظــائف العصــارات الهاضمة إلى عصارات سامة تُصيب الناس في أغلب الأحيان بقرحة المعدة.

ومن جانبه يقول د / جوزيف ف مونتاجي صاحب كتاب [اضطرابات المعدة العصبية] أن قُرحة المعدة لا تأتي مما تأكله لكنها تأتي مما يأكلك.

أما الدكتور [و. س.. ألفاريز] الطبيب بمستشفى مايو يقول : إن انقلاب العاطفة يُؤدي غالباً إلى الإصابة بالقرحة واضطرابات الإحساس؛ وخلاصة قوله استقاه من تجارب أجراها على ١٥ ألف مريض بالقُرحة كان أغلبهم يُعاني خوفاً أو أرقاً أو قلقاً أو أنانية أو كراهية إلى جانب عدم القُدرة على مواجهة الحياة.

في رسالة ألقاها الدكتور [هارولد هايين] أمام اجتماع عقدته الجمعية الأمريكية للأطباء والجراحين العاملين في المُؤسسات الصناعية جاء فيها : ـ

ـ أنه قام بفحص ١٧٦ حالة من رجال الأعمال كانت أعمارهم لا تزيد على ٤٤ عاماً فاكتشف أن أكثر من ثُلث هؤلاء يُعانون واحدً من ثلاثة أمراض نتجت عن توتر الأعصاب وهي اضطرابات في القلب؛ وقُرحة المعدة؛ وضغط الدم؛ ولم يبلغ واحد منهم عامه الخامس والأربعين؛ وهل بذلك يُعد ناجحاً ذلك الذي يشتري المال والنجاح بالقُرحة والقلب ؟ وما الذي يُفيده إذا هو ربح العالم وخسر صحته ؟

لو أن أحدهم ملك العالم لعجز عن النوم في مخدعه ساعة واحدة؛ ولن يستطيع أن يأكل ثلاث مرات في اليوم؛ فما الفرق إذن بينه وبين عامل الترحيلة الذي يستغرق ساعات في نومه؛ ويستمتع بطعامه أكثر من رجل الأعمال صاحب الجاه والنفوذ.

وإنني بصراحة شديدة خير لي أن أعيش مُزارعاً مُتواضعاً في [ألاباما] أعزف على قيثارتي إذا فرغت من عملي؛ على أن أُحطم صحتي قبل أن أبلغ الخامسة والأربعين؛ من أجل تأسيس شركة للسكك الحديدية أو التبغ.

وبمُناسبة التبغ فإن أشهر مُنتجي السجاير في العالم مات أخيراً بالسكتة القلبية أثناء ذهابه لالتماس الراحة في إحدى غابات كندا ... وتمكن هذا الرجل من كسب الملايين ثم سقط ميتاً في سن الواحدة والستين من عمره وربما قضى نصف عُمره باحثاً عن النجاح أو المجد والنفوذ والجاه.

وفي ظني أن هذا المليونير كان أبي أوفر منه حظاً رغم أنه كان يعمل مُزارعاً بسيطاً في ميسوري فقد مات عن عُمر يُناهز التاسعة والثمانين عاماً؛ ولم يترك لنا سِنتا واحداً بعد موته ... وفي إحصائية نشرتها مستشفى [أخوان مايو] تُشير إلى أن مُعظم المرضى الذين يشغلون أسرة المُستشفى يُعانون من القلق والاضطرابات العصبية؛ ولو أنك فحصت صحة هؤلاء تحت ميكروسكوب دقيق وحديث لتبين لك أنهم يتمتعون بصحة تفوق صحة جاك دميس بطل المُلاكمة؛ لكن مرجع هذه الاضطرابات هو القلق والخوف وانقلاب العواطف والفشل واليأس ... قديماً قال أفلاطون الفليسوف اليوناني الشهير : ـ

ـ إن أكبر الأخطاء التي يرتكبها الأطباء أنهم يحاولون علاج الجسد دون أن يعالجوا العقل في حين أن العقل والجسد وجهان لشيء واحد؛ ولذلك لا يجوز مُعالجة واحداً منهما دون الآخر.

هكذا بعد مرور ألفين وثلاثمائة عام بدأ الطب يُؤسس علم يُسمى الطب النفسي الجُسماني وهو علم يُعالج الجسم والعقل معاً؛ وصحيح أن الطب انتصر على العديد من الأمراض لكنه وقف عاجزاً عن عِلاج القلق والخوف واليأس والكراهية رغم كثرة ضحاياهم.

هُناك كتاب للدكتور [إدوارد بوولسكي] عنوانه (دع القلق وانعم بالشفاء)؛ وهذه بعضاً من عناوين فصول هذا الكتاب؛ ماذا يفعل القلق بالقلب ؟ ضغط الدم

الذي يُغذيه القلق؛ القلق يُسبب الروماتيزم؛ من أجل راحة معدتك ابعد عن القلــق؛ البرد وعلاقته بالقلق؛ القلق والغدة الدرقية؛ مرض البول السُكري والقلق.

وهناك كتاب آخر يدور حول القلق صدر بعنوان [الإنسان عدو نفســه] للدكتور الأمريكي كارل مُنتجر أحد أطباء مستشفى مايو للطب النفسي؛ وهذا الرجل سيُثير عجبك واستغرابك خاصة فيما يتعلق بمدى الأضرار التي تتسبب بها نفســك إذا أنت أطلقت لعواطفك حُرية السيطرة على حياتك؛ ولهذا إذا أنت أردت ترويض نفسك وكبح جماحها فما عليك سوى أن تقرأ كتاب الدكتور منجر؛ لكنني أرجو منك بعد أن تفرغ من قراءته أن تُعطيه لأصدقائك لكي يقرأه حيث أن ثمنه ليس بمرتفع؛ فإنه لا يزيد على أربعة دولارات؛ وهو مبلغ غير ذا قيمة إذا مــا قُورنــت بقيمــة الكتاب ومدى أهميته وضرورته.

إن القلق يُضعف ويكسر إرادة أشد الرجال صلابة وقوة؛ ولعل الجنــرال (جرانت) هو أشهر من اكتشف هذه الحقيقة قُبيل نهاية الحرب الأهلية الأمريكيــة؛ وإليك تفاصيل ما رواه : ــ

ــ لقد قمنا بحصار مدينة جرانت على مدار تسعة أشهر حتى تمكنت خلالها قوات جيش [الجنرال لي] بل أن معنوياتها قد تحطمت أيضاً حتى سمعنا أن فرقاً من هذه القوات هربت من ثكناتها؛ وأخرى كانت تُؤدي الصلوات في خيامها وهــي تبكــي وتنتحب بعد أن خُيل لأفرادها رؤى مُزعجة ومُخيفة.

لقد اقتربت النهاية وأحرق جنود الجنرال لي مخازن القطــن والمعيشــة بمدينة ريتشموند التي كانوا يحتمون بداخلها ولاذوا بعدها بالفرار خلف أستار الليل رغم أن لهيب حرائقهم كان يخترق تلك الأستار السوداء؛ وأخذت قواتي لمطاردتهم

وملاحقتهم ربما أتمكن من محاصرتهم مرة أخرى؛ وفيما كان الفرسان تحت قيادة شريدان يبذلون جُهدهم لمُطاردتهم من الأمام أثناء قيامهم بتخريب وتدمير خطوط السكك الحديدية للاستيلاء على عربات القطارات المحملة بالغذاء والمؤن؛ وتخلفت وراء جيوشه بعد أن داهمني صُداعاً حاداً الأمر الذي دفعه للاعتكاف في أحد البيوت الريفية خلف الخطوط؛ وقضيت الليل كُله في مُعالجة قدمي بواسطة حمامات الماء الدافئ بينما عالجت مفاصلي ورقبتي بالعقاقير الحارة على أمل أن أتماثل للشفاء في الصباح الباكر؛ وبالفعل شُفيت تماماً كما توقعت؛ ولكن لم يكن سبب شفائي البُخار أو العقاقير الحارة؛ إنما هو أحد ضُباط الخيالة الذي جاءني يتمطى على ظهر جواده حاملاً إليَّ خطابات من الجنرال لي يُبدي فيه رغبة في الاستسلام.

والواقع حين جاءني هذا الضباط كنت أعاني من الصداع إلا أنني أعترف أنني بمجرد إطلاعي على سطور الرسالة وقراءة ما بها لم أشعر بهذا الصداع اللعين بل أنني شُفيت منه تماماً؛ وإذاً فمرض الجنرال جرانت في رأسه ورقبته وقدمه ومفاصله لم يكن مرضاً عضوياً بل كان نفسياً كنتيجة حتمية للقلق والتوتر وانقلاب عواطفه؛ وقد تماثل للشفاء وهدأت نفسه وسكنت عواطفه واسترد ثقته بعد أن اطمئن لزوال المخاطر؛ وفي مُذكراته الرائعة أكد [هنري مورجنتاو] وزير المالية في عهد الرئيس الأمريكي فرانكلين رزوفلت : ــ

ــ أن القلق قد أصابه بمرضاً مصحوباً بالدوار؛ ثُم يقول أيضاً : ــ

ــ إنني أحسست بالقلق عقب قيام الرئيس بشراء ٤,٤٠٠,٠٠٠ أردب من القمح؛ رُبما يتمكن من رفع سعره؛ ولهذا السبب شعرت بالدوار؛ بينما كانت الصفقة تتم حتى أني ذهبت إلى بيتي ولزمت سريري ساعتين فقط بعد الغداء.

لو أنني رغبت في رؤية ما يفعله القلق بالناس فليس على أن أذهب إلــى مكتبة أو حتى إلي طبيب؛ بل لو أنني نظرت من نافذة بيتي فرأيت في الحي الــذي أقطن فيه أحد البيوت التي أصابها القلق؛ ومن ثم الانهيار العصبي؛ وبيــت آخــر أصاب القلق صاحبه بأعراض مرض البول السكري. ومن الحقائق الشــائعة فــي مُجتمعنا أنه إذا هبطت قيمة الأسهم في أي بورصة ترتفع قيمة السُكر فــي البــول والدم بين المُضاربين.

في أعقاب انتخاب الفيلسوف الفرنسي مُونتاني عُمدة في مســقط رأســه (بوردو) راح يقول لمواطنيه الذين التفوا حول بيته : ــ

ــ إنني على استعداد لأن أهيمن على شئونكم بيدي لا بكبدي ورئتي.

وهذا جار يسكن بجوار منزلي أصابه القلق بمرض البول السكري لأنــه هيمن على عمله في البورصة بأعصابه ومشاعره وعواطفه ودمه لا بيديه فكاد أن ينتحر؛ والقلق بمقدوره أن يلُزمك بالعيش على مقعد مُتحرك من ألام الروماتيزم أو التهاب المفاصل؛ ولعل الدكتور (لرسل لــي) أســتاذ طــب المفاصــل الشــهير وأخصائي الروماتيزم العالمي قد نجح في معرفة الأسباب الأساسية التــي تُــؤدي للإصابة بالتهاب المفاصل وهي كما يلي : ــ

١ ــ فشل الإنسان في الزواج.

٢ ــ خسارة مادية فادحة يتبعها حزن وهم كبير.

٣ ــ القلق والإحساس بالغربة والعُزلة والإنطوائية.

٤ ــ التوتر والانفعال الدائم والمستمر.

ومن المُؤكد أن هذه العوامل ينبثق منها فروع أخرى لكنها على أية حال تظل هي الأصل والأساس؛ فعلى سبيل المثال أحد أصدقائي طردته الشركة التــي

كان يعمل بها؛ ولأن القلق على المُستقبل قد استبد بزوجته فقد أصيبت بالروماتيزم رغم جهود الأطباء في علاجها؛ ولكنها لم تتماثل للشفاء إلا حين علمت بأن زوجها قد التحق بوظيفة أخرى؛ ولهذا كان القلق هو السبب الرئيسي لمرضها؛ وحين زال زالت أعراضه.

في خطاب له ألقاه الدكتور وليم ماك كونيل أمام الجمعية الأمريكية لطب الأسنان أكد فيه أن الانفعالات التي يتسبب فيها القلق والأرق والخوف والخلاف المستمر قد تؤدي إلى خلخلة ميزان الكالسيوم في الجسم مما ينتج عنه وجع الأسنان وتلفها؛ وأشار الدكتور كونيل إلى رَجل كانت أسنانه قوية وسليمة حتى أستبد به القلق بعد أن تعرضت زوجته لأزمة صحية طارئة؛ وفي خلال هذه الأزمة التي استمرت ثلاثة أسابيع تألمت بها زوجته قام الرجل باقتلاع نحو سبعة أسنان.

هل شاهدت من قبل رجل مصاب بنشاط زائد في إفرازات الغُدة الدرقية؟

أنا شخصياً شاهدت بعض الذين أصابهم هذا الداء ... وقد لاحظت أنهم يهتزون ويرتعدون ويرتجفون؛ وكاد الخوف يفتك بهم حيث أن ازدياد إفراز الغدة يُؤدي بالتبعية إلى تضاعف عدد ضربات القلب؛ وحتى أن باقي أعضاء الجسم راحت تعمل بكل قوتها وشدتها كأنها قطعة من الجحيم؛وإذا لم تخمد هذه النيران بتدخل جراحي أو علاج عاجل فربُما يموت المريض؛ أو بمعنى آخر يكتوي بجمرات هذا اللهب المتوهج.

إن الترفيه يُؤدي إلى الراحة؛ ولكي تبعث الراحة على نفسك اتبع ما يأتي : ــ

ــ ثق بالله؛ وتوكل عليه؛ وأعط جسمك قسطاً من النوم؛ ثم استمتع بالموسيقي وانظر إلى الجانب المُضيء في حياتك؛ وتأكد بعد ذلك أن الصحة والسعادة ستكون من نصيبك.

تشير البيانات والإحصائيات داخل وزارة الصحة الأمريكية إلى أن القلق هو السفاح والقاتل رقم؛ ففي خلال فترة الحرب العالمية الأخيرة قُتل حوالي ثُلث مليون مُقاتل امريكي؛ بل إن أكثر من مليوني نسمة من أبناء الشعب ماتوا نتيجة إصابتهم بأمراض القلب؛ ومن هؤلاء من بين المليونين الذين ماتوا كان مرضهم ناشئاً عن توتر الأعصاب والقلق نعم؛ فقد ذكرنا من قبل أن مرض القلب هو الذي دفع الدكتور [الكيس كاريل] ليقول : ـــ

ـــ إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يُكافحون القلق سيموتون موتاً مبُكراً.

ومن النادر أن يُصاب الزنوج في أمريكا وأهل الصين بأمراض القلب لأن هؤلاء الناس يتعاملون بيسر وسهولة مع الحياة؛ وقد تصاب بالدهشة إذا أنا قلت لك إن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضعفاً على عدد الفلاحين الذين يموتون بالسكتة لنفس السبب؛ فلماذا ؟

إن الأطباء يعيشون حياة عنيفة مُتوترة؛ ولهذا يقول العالم النفساني وليم جيمسن : ـــ

ـــ إن الله يغفر ذنوبنا ولكن الجهاز العصبي لا يغفرها قط؛ واقرأ معي هذه القصة العجيبة التي قد لا تُصدقها : ـــ عدد الأمريكيين الذين ينتحرون يفوق أعداد الذين يموتون بالأمراض على كافة اختلافها؛ فلماذا يحدث هذا ؟

الإجابة : في أغلب الأحوال هو : الإكتئاب والقلق.

كان جهاز الجستابو الرهيب أثناء عهد هتلر يدفع أعداء النازي للجنون حيث كانوا يقيدونهم بسلاسل غليظة ثم يصعدونهم تحت صنبور يتسرب منه الماء قطره بعد قطرة؛ وهذه القطرات التي تتساقط على رؤوس الأسرى مع مرور الوقت كأنها ضربات آلات حديدية؛ ولهذا دفعت هؤلاء الأسرى إلى الجنون؛ وهذه الطريقة

اقتبسها الألمان من حُكام الصين القُدماء والأسبانيون في عهد محاكم التفتيش في مُعسكرات الاعتقال ... والخُلاصة أن القلق يُشبه الماء المُتساقط قطرة قطرة؛ ولهذا فهو يدفع الناس إلى الانتحار والجنون.

برنامج التفكير الإيجابي

إليك هذا البرنامج الهام الذي يُغير من نمط تفكيرك؛ ويُحوله من تفكير سلبي لا قيمة له إلي تفكير إيجابي يعود عليك بالنفع؛ وهذا البرنامج هو ما يلي : ــ

١ ــ كُن مُتفائلاً تجاه كُل شيء؛ وفي الأربع والعشرين ساعة القادمة قُل فقط أشياء مُوحية بالأمل؛ وأشياء إيجابية حول أُسرتك وصحتك وعملك ومُستقبلك؛ وأصِّل هذه الأفكار لمُدة أسبوع على الأقل؛ وهُنا نُشيد بأذكار الصباح والمساء التي تدعو إلي التفاؤل والانشراح؛ وسترى بإذن الله التغيير الذي سيطرأ على طريقتك وتفكيرك؛ وستجد نفسك تتقدّم طوال حياتك.

٢ ــ اهتم بغذاء عقلك عن طريق قراءة كُتب أو مقالات؛ أو الاستماع إلى برامج ترتقي بالمعنويات؛ وتجنب القصص والأخبار التي تتحدث عن المآسي والجرائم؛ واقرأ سير الناجحين الذين حققوا نجاحاً باهراً وتغلّبوا على عقبات هائلة.

٣ ــ صاحب أناس إيجابيين؛ وضع قائمة بأسماء أصدقائك؛ وقرر قضاء وقت أطول مع الإيجابيين منهم.

٤ ــ تجنب المُجادلات والصراعات والأوضاع السلبية؛ والقضايا التي لا داعي لها ولا جدوى من الانخراط فيها.

٥ ــ حافظ على صلواتك؛ وأعط نفسك وقتاً للتأمل في الأشياء الرائعة الجميلة التي وهبك الله إياها؛ والتي ليس أقلها القُدرة على اكتشاف الخير في كُل حالة.

٦ ــ قم بعمل العديد من تمرينات تنمية قُدرات الذكاء؛ وزيادة الثقة بالنفس؛ لمُــدة أربعة عشر يوماً على الجُملة التالية : أنا الآن أفكّر إيجابياً؛ أو أي جُملـــة بـــنفس المعنى؛ ولكنك تشعر بأنها أقوى؛ وبعد إتمام فترة ٢١ يوماً أعد طرح الأسئلة حول التفكير الإيجابي على نفسك ولاحظ إجاباتك.

كيف تُخفف من أحزانك؟

قُدر لكُل فرد أن يُواجه موت شخص حميم له (أب؛ أم؛ زوجـــة؛ ابـــن؛ صديق) في فترة ما من حياته تكون قد مرت؛ وقد تكون مُنتظرة؛ وهذه المواجهة مُؤلمة؛ وتُعد أكثر مآسي الحياة وأشقاها على النفس؛ وقد تُؤدي إلى مخاطر كثيرة؛ كإصابة بأعراض مرضية (بدنية أو نفسية) مُختلفة؛ وقد تصل خطورتهـــا إلـــى وفاته أو محاولته الانتحار؛ هذا بالإضافة إلى اللا توافق النفسي الاجتماعي الـــذي يُعانيه المكروب فترة طويلة بعد وفاة من يُحب؛ قد تصل إلى عدة سنوات؛ فوفـــاة شخص عزيز حدث : ــ

أ ــ شديد الشيوع؛ فلا ينجو منه أحد.

ب ــ مُفاجئ يأتي بغتة؛ فلا يتهيأ ــ انفعالياً ــ لاستقباله أحد.

ج ــ يترتب عليه مدى واسع من الآثار الجسمية والنفسية والاجتماعيـــة؛ وتمتـــد مُعاناة المكروب من هذه الآثار لشهور؛ ورُبما لسنوات.

البحث عن السعادة

كل البشر يحلمون بالسعادة من وراء الشُهرة والثروة؛ ولكـــن الأغنيـــاء والمشاهير فوجئوا بالنقيض تماماً؛ حيث لم يجنِ الكثير منهم من ورائها إلا القلـــق والكآبة والحُزن والعُذاب؛ لذا ذهب بعضهم يبحث عن الراحة بالموت؛ ونســـوا أن وراء الانتحار عذاباً مُتصلاً دائماً دون نهاية.

ومع كُل هذه القصص المأساوية لا يزال الكثير من الشباب والفتيات يبحث عن السعادة من هذا الطريق؛ حيث أثبتت إحدى الدراسات أن سبعين بالمائة من الفتيات الهاربات من المنزل في مصر؛ أقدمن على ذلك بعدما شاهدن عدداً من المشاهير عن طريق الفضائيات يذكرون أنهم أقدموا على الهروب في بداية حياتهم من أهالهم؛ وأن ذلك ساعدهم على التفرغ للفن والمجد والشُهرة؛ لذلك تدور هذه الدوامة من جديد؛ فسبحان الله ... ماذا جني الأغنياء غير الإكتئاب؛ وماذا جني الشباب اللاهث غير التعب والشقاء.

هل تحب حياتك وتريد أن تتمتع بالصحة والسعادة ؟

تأمل إذن ما كتبه الدكتور الكسيس كاريل : ـ

ـ إن الذين يحتفظون في نفوسهم بالسلام والهدوء والطمأنينة ويعيشون في ضوضاء وضجيج مدينة مثل نيويورك هم محصنون من الأمراض العصبية.

صدقني إذا كنت إنساناً طبيعياً فلسوف يكون جوابك [نعم] حيث إن معظمنا يملك من القوة أكثر مما نتصور؛ وفي داخل أنفسنا قوى لم نشأ استخدامها أبداً؛ وذلك طبقاً لمقولة [ثورو] في كتابه الرائع [والدن] لست أعرف حقيقة أكثر تشجيعاً من أن للإنسان القُدرة على إعلاء شأنه بواسطة بذل الجهود؛ فلو أن إنساناً سعى إلى أن يحيا تلك الحياة التي يتصورها في خياله؛ ولهذا فسوف يُحقق نجاحات هائلة لا تخطر له على بال.

وهناك العديد من الناس يملكون قوة الإرادة؛ والقوة النفسية؛ وعلى سبيل المثال السيدة [أولجا جارفي] التي التقيت بها في بلدة [كوردليه] بولاية ايداهو الأمريكية؛ فقد اكتشفت هذه السيدة أنها استطاعت رغم الظروف المُؤلمة التي حاصرتها أن تطرد القلق والإكتئاب؛ وإليك قصتها : ـ

مُنذ أكثر من ثمانية أعوام تعرضت لحكم الإعدام أقصد مرض السرطان وقد أكد صحة هذا الحُكم وقانونيته الطبية أشهر الأطباء بأمريكا؛ كانت أثناء ذلك شابة تعشق الحياة قدر كراهيتها للموت؛ نعم كانت تبغض الموت؛ ولا تُطيق سماع اسمه أمامها؛ وفي أثناء حالة اليأس التي تملكتها أجرت اتصالا بطبيبتها [كليوج] وصرخت في وجهها غاضبة : ــ لقد غمرني اليأس ...

لكنها سمعته صرخ هو الآخر من جانبه ويقول : ــ

ــ أوه ماذا دهاك ؟ ظللت تصرخين هكذا ... حالتك سيئة؛ وهذه حقيقة حسنا أرجوك تقلبي هذه الحقيقة وواجهي تحديات المرض؛ واطردي القلق ثم افعلي شيئاً؛ ومن هنا قررت ألا أستسلم للقلق وألا أضعف لليأس؛ وألا أبكي؛ وإذا كان لعقلي تأثير بالغ على جسدي فلسوف أنتصر وسأعيش؛ أما الكمية التي قرر الأطباء أن أتلقاها من أشعة أكس لعلاج السرطان الذي بلغ في جسدي مراحله الأخيرة حتى أنهم حددوا بضع دقائق فقط لمُدة ثلاثين يوماً؛ ولكن أطبائي عرضوني للأشعة لمُدة ١٤ دقيقة ونصف دقيقة يومياً؛ طوال ٤٩ يوماً؛ وعلى الرغم من بروز عظامي في جسدي وقدمي تصلبتا كالرصاص فإنني رفضت أن أبكي؛ بل على العكس من هذا فقد كنت كثيرة الابتسام؛ أو بمعنى أدق كُنت أُرغم نفسي على الابتسام.

وحتى لا يظن أحد أنني أهذي بهذا القول فإنني أؤكد أن الابتسام وحده لا يكفي لقهر المرض ولكن لابد وأن تتفتح مسام جسمك ونفسك وأعصابك وجلدك أمام البهجة والفرح والسرور والحمد لله؛ فقد شُفيت من هذا السرطان اللعين؛ والفضل يعود للدكتور ماك كافري الذي شجعني بكلماته التي لا تُبارحني [واجهي القلق (كُفى عن القلق) وافعلي شيئاً]. مرة أخرى يقول الدكتور كاريل : ــ

ــ إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق يموتون موتاً مبكراً.

فهل كان هذا الرجل يقصدك أنت بهذه العبارة أم ماذا؟

كيف تعيش هادئ الأعصاب؟

أثبت الطب الحديث أن كثيراً من الأمراض العضوية كارتفاع ضغط الدم والذبحة الصدرية والبول السُكري وقُرحة المعدة وتقلص القولون والربو والارتكاريا والصُداع تنشأ في كثير من الأحيان من الاضطرابات العصبية؛ وقد أمكن شفاء كثير من هذه الحالات بالعلاج النفسي بعد أن فشلت فيه جميع الوسائل الأخرى. وتظهر هذه الأمراض أو بعضها في الشخص المنطوي على نفسه ذي المزاج المُرهف؛ إذا تعرض لصدمات نفسية شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها؛ وحينئذ تتوتر أعصابه فتضطرب وظائف جسمه؛ وغالباً ما تتركز الأعراض في عضو من أعضاء جسمه خصوصاً إذا كان هذا العضو ضعيفاً في الأصل...

وأذكر حالة صديق من رجال القضاء كان يُعاني من أزمة نفسية شديدة ولم يتمكن من التغلب عليها بسبب تخطيه في الترقية فأصيب بذبحة صدرية عنيفة كادت تودي بحياته؛ فلما أنصف ونال الترقية هدأت أعصابه وشُفي من مرضه.

ولكي تعيش بأعصاب سليمة ارجع إلى هذه الوصايا الهامة : ـ

١ ـ تجنب التفكير المُستمر والعمل المتواصل طول النهار والليل؛ وإن كان عملك غير مُحدد أو مُقيد بوقت وكُنت نشطاً دؤوباً مُخلصاً لهذا العمل أو حريصاً على زيادة كسبك منه؛ فاحرص على أن تسترخي وتستجم مرات أثناء هذا العمل ولو لفترات قصيرة.

٢ ـ عليك أن تخلد إلى الراحة من أعمالك ومشاغلك كُلما سنحت لك الفُرصة؛ وعليك أن تغتنم عطلة آخر الأسبوع والعطلات الصيفية لتحقيق ذلك؛ واقض هذه الفترات بعيداً عن مُحيط عملك؛ في رحلات بعيدة؛ فإذا عُدت إلى عملك كُنت هادئ البال نشيطاً.

٣ ــ آلام الرأس والصُداع كثيراً ما تكون إنذاراً لك؛ فيجب عليك من بعده أن تُبطئ خُطاك بعض الشيء وأنت سائر في موكب الحياة وتُعطي جسمك حقه من الراحة.

٤ ــ إذا كُنت تستيقظ مُتعباً؛ فالسبب الأول لذلك غالباً إنك تذهب إلى الفراش في ساعة مُتأخرة؛ وينبغي أن تُعوّد نفسك على النوم المُبكر.

٥ ــ سُرعة غضبك دليل على أنك تبذل مجهوداً أكثر مما ينبغي؛ أو أنك تبذل مجهوداً أكثر؛ أو أنك كسول أكثر مما ينبغي؛ وعليك أن تعتدل حتى لا يؤدي اضطراب أعصابك إلى اضطراب جهازك الهضمي؛ أو أن يُصبح جسمك مرتعاً خصباً لأمراض القلب وضغط الدم وغيرها؛ فالغضب واليأس هُما أعدى أعداء أعصابك؛ ويجب عليك أن تتغلب عليهما بإزالة أسبابهما بقوة إرادتك وإيمانك.

٦ ــ القلق شبح مُفزع يُمكن إبعاده بالتدريب على الهدوء والتفكير المنطقي؛ فروض نفسك على أن تعيش ليومك الذي أنت فيه وحده؛ ودع التفكير في الغد فإنه ليس ملكاً لك؛ إن ترابط الأفكار يلعب دوراً كبيراً في إثارة القلق عند المُتشائمين؛ فهذا رجل يسمع أن زميلاً له قضى نحبه على أثر إجراء جراحة له تاركاً أطفاله لا يجدون ما يقتاتون به؛ فيُخيل إليه أن مثل هذا المصير ينتظره هو وأطفاله ... وهذه سيدة سمعت أن صديقة لها ماتت أثر ولادة مُتعسرة؛ فيستبد بها القلق والخوف ... وهؤلاء المُتشائمون يجب أن يتجنبوا رؤية الأشياء المُثيرة لهم ومُخالطة المُغرمين برواية هذه المآسي؛ والمرح خير مُعاون على النهوض واستئناف السير كُلما تعثر الإنسان في طريق الحياة.

٧ ــ إذا وجدت صعوبة في تركيز فكرك فبإمكانك التغلب على ذلك بالتدريب على هذا التركيز؛ وحدد لنفسك أهدافاً وضاحة مُحددة في الحياة؛ واستخدم أحد التمارين

البسيطة؛ كقراءة مقالة في صحيفة أو فصلاً في كتاب باستيعاب؛ ثم محاولة كتابة ملخص واف لما قرأته بعد بضع ساعات؛ ومُقارنة هذا المُلخص بالمقالة الأصلية؛ وتُفيدك أيضاً مُلاحظة جميع الأشياء التي تُصادفها في طريقك؛ وبخاصة ما لم يكن منها عادياً؛ مثل نقوش المباني وألوان طلائها؛ وملابس الناس؛ وواجهات المتاجر.

٨ ـ ترجع أكثر حالات الأرق إلى العجز عن إبعاد مشاكل العمل عند التأهب للنوم؛ علاجاً لهذه الحالة ينبغي أن يُنظم المرء أعماله بحيث يُؤدي أشقها في ساعات الصباح التي يكون الجسم فيها في ذُروة نشاطه؛ ويدع الأعمال السهلة العادية إلى ما بعد ذلك؛ فإن التدرج في بذل الجهد يُفيد في كثير من الأحوال؛ لأنه يتمشى مع تطور طاقة الجسم في ساعات النهار المُختلفة. وإذا كُنت مُضطراً لأعمال ذهنية شاقة فلابد من أدائها في المساء؛ فينبغي عليك أن تمشي لمُدة ساعة قبل أن تُؤديها؛ وألا تُحاول إذا أرقتك الأفكار بعد ذلك أن تدفعها وتُقاوم تيارها الجارف؛ بل عليك أن تحاول توجيه تفكيرك إلى نواحي أُخرى؛ كأن تستمع إلى مُوسيقى هادئة مثلاً؛ أو تُشاهد فقرات في التليفزيون؛ أو تقرأ فصلاً في كتاب تُحبه.

الإيمان بالله أعظم علاج للقلق والإكتئاب

الله خلقنا فأبدع؛ وجعل منا الرجال والنساء؛ وجعل منا المُؤمن والفاجر؛ ومن أكثر الأمور الضارة بالشخص أن يعتبر نفسه يُحارب في هذه الدُنيا وحده دون التوكل فيها على الله رب السماوات والأرض؛ حيث إنك يجب أن تتمسك بدينك وتعمل علي أداء صلواتك؛ كما يجب أن تتأكد بأن الله في تجاهك؛ وأن ترضى بالقضاء والقدر؛ وأن تتأكد من أن جميع الأمور التي تحدث لك هي الخير نفسه؛ لأن الله خلقك وأنت تعبده وتُؤدي ما عليك من فرائض ... إذاً فلن يُضيعك الله أبداً؛ هذا خلاف اتخاذك أفضل الحلول المُمكنة كي تتخطي محنك ومُشكلاتك.

وإذا نظرنا إلي الغرب الغارق في ظُلمات الجهل الديني لوجدنا أن حالات الانتحار هُناك مُنتشرة جداً؛ حيث تؤكد الإحصائيات في الولايات المتحدة الأمريكية على أن كُل خمس وثلاثين دقيقة يقع حادث انتحار؛ وأن هُنـــاك شخصـــاً يُصـــاب بالجنون كُل مائة وعشرين ثانية؛ وبمقدور هؤلاء النجاة من هذه الحوادث ذا تسللت السكينة والطُمأنينة إلى قلوبهم وهدوء البال الذي يجلبه الدين؛ وينتج عـــن العبـــادة وأداء الصلاة؛ ويقول الدكتور «كارل يوبج » وهو أشهر أطباء علم النفس بأمريكا؛ وهو مُؤلف كتاب (الرجل العصري يبحث عن روح) : ـــ

وفي أثناء الأعوام الثلاثين الماضية استشارني اشخاص من شتي شعوب العالم المُتحضر؛ وكانت جميع مُشكلات هؤلاء الذين ترددوا علـــي عيـــادتي هـــي ابتعادهم عن الدين؛ وخروجهم على تعاليمه؛ ولهذا وقعوا جميعاً ضحية للأمراض؛ وبعضهم تماثل للشفاء حين عاد مرة أخرى للعبادة وأداء الصلوات؛ واعتمد علـــى الله في مُواجهة الحياة.

يقول (وليم جيمس) : ـــ

ـــ الإيمان من القُوى التي لابد من وجودها لمُساعدة المرء على العيش؛ وأما فقدها فسيؤدي إلى التقاعس عن مُجابهة الحياة؛ والمهاتما غاندي أشـــهر زُعمـــاء الهنـــد وأعظمهم مُنذ عهد بوذا تمسك في نضاله ضد الاستعمار بالصلاة والعبادات؛ فهـــو الذي قال : ـــ بغير أداء الصلاة كنت سأعيش كالأبله طوال حياتي.

وآلاف الناس بمقدورهم أن يقولوا نفس ما قاله غاندي؛ كما أن الأطبـــاء النفسيين يُؤكدون علي ضرورة العودة إلى الله ... واللجوء إلى الله لا يقتصر على النساء الضُعفاء فحسب كما يظن بعض الرجال البُلهـــاء بـــل إن أعظـــم الرجـــال

واشهرهم يتضرعون إلى الله كُل يوم لمُساندتهم؛ وهذا ليس كلامنا نحن المُسلمين فقط؛ ولكن إليك الكاتب (دايل كارينجي) مؤلف كتاب (دع القلق وابدأ الحياة) والذي يُعد من أكثر الكُتب مبيعاً في أمريكا؛ حيث قال في كتابه : ـ

ـ فعلى سبيل المثال البطل جاك دمبسي فإنه لا يخلد إلى فراشه إلا بعد أن يتلو صلواته؛ ولا يتناول طعاماً حتى يحمد الله عليه؛ وبأنه رزقه إياه؛ بل كان يُردد الدعوات قُبيل المُباراة؛ وأثناء استراحتها؛ وأخبرني إدوارد سينتيوس المُدير العام لشركة جنرال موتورز ووزير خارجية أمريكا سابقاً؛ أنه كان يتضرع إلى الله ويبتهل إليه أن يمنحه الحكمة والنجاح.

وحين كان البطل ايزنهاور في طريقه إلى بريطانيا ليتولى قيادة جيوش الحُلفاء في الحرب الأخيرة كان الكتاب المُقدس هو رفيقه الوحيد في السفر؛ وأما مارك كلارك وهو أشهر الجنرالات فقد كان يقرأ يومياً صفحات من الكتاب المُقدس ثُم يركع على رُكبتيه ويُصلي لله.

إن هؤلاء الأبطال أدركوا تلك الحقيقة التي قالها (وليم جيمس) أن ما بيننا وبين رب السماوات رابطة لا تنفصم؛ فإذا نحن أخضعنا أنفسنا لإشرافه سُبحانه وتعالى تحققت لنا كُل أمانينا التي نصبو إليها. وفي كتابه الرائع (الإنسان ذلك المجهول) قال الكسيس كاريل الحائز على جائزة نوبل في الآداب : ـ

ـ إن الصلاة هي أعظم طاقة تُفجر النشاط والحيوية؛ وقد اكتشفت كطبيب أن كثيراً من المرضى لم يتماثلوا للشفاء لابتعادهم عن العبادة؛ وأداء الصلوات. وحين تخلى الأطباء عنهم ورفعوا أكف الضراعة إلى الله تماثلوا للشفاء.

إن الصلاة في تقديري كمعدن الراديوم مصدر للإشعاع ومُولد ذاتي للطاقة والنشاط؛ ومن خلال الصلاة يستطيع الناس مُضاعفة نشاطهم المحدود حين يُخاطبون القوة المُسيطرة على الكون؛ ويسألونها أن تُساعدهم وتؤازرهم لمُجابهة تحديات الحياة.

إن الضراعة وحدها كافية لبعث حيويتنا وقوتنا؛ وما من إنسان تضرع مرة واحدة إلى الله إلا وهبه الله أحسن الثمار؛ إن الأمير بيرد أدرك معنى ربط لنفس بالقوة العُظمى المُسيطرة على الكون؛ وقد كان اكتشافه المُبكر هو وسيلته للخروج من أزمته الطاحنة التي مرت عليه حيث ذكر في كتابه (وحيد) : —

— سل نفسك لماذا يمنحنا الإيمان بالله والاعتماد عليه سُبحانه وتعالى كل هذا الأمان والسلام والطُمأنينة ؟

إن وليم جيمس يُجيب لنا على هذا السؤال قائلاً : —

إن أمواج المُحيط المُتدفقة المُتقلبة لا تُعكر أبداً هدوء القاع العميق؛ ولا تُقلق أمنه؛ وهكذا يكون المرء الذي عمق إيمانه بربه حقاً ... فقد استعصى على القلق والغكتئاب؛ وتمرد عليه ليحتفظ باتزانه؛ فهو مُتأهب لمُواجهة الأيام؛ وما تحمله معها من شدائد وآلام.

فلماذا لا نتجه إلى الله إذا تملكنا القلق ؟ ولماذا لا نُؤمن به؛ ونحن بالطبع في أمس الحاجة إلي هذا الإيمان ؟ لماذا لا نربط أنفسنا بهذه القُوة العُظمى المُسيطرة على هذا الكون ؟

ثق يا عزيزي أن الصلاة ستُساعدك على طرد هذا القلق؛ تسألني ماذا اقصد بهذا القول ؟ إنها عملية فعالة؛ فالصلاة تُحقق لك ثلاثة فوائد لا يُمكن للمرء الاستغناء عنها أو العيش بدونها؛ وهي ما يلي : —

١ ــ الصلاة تُساعدك على التعبير بأمانة عما تعتلج به نفسك؛ وما بها من هموم؛ فالصلاة تشبه الكتابة التي يبثها الأديب مُعبراً عن همومه.

٢ ــ الصلاة تُشعرك وما من شك في ذلك أنك لست وحدك؛ فإن حل مُشكلاتك وهمومك في حاجة لمن يُؤازرك على حلها؛ وأطباء النفس يُؤكدون أنها أسرع الطُرق لعلاج الأرق والقلق والتوتر العصبي.

٣ ــ الصلاة تُحفزنا إلى العمل والاستبسال؛ فهي بالفعل أولى خطواتنا للعمل؛ فهي تُفرج الكرب؛ وتُزيل الهم؛ وقد قال «ألكسيس كاريل» : ــ

ــ الصلاة هي أعظم طاقة مولدة للنشاط اكتشفناها حتى الآن.

لماذا لا تُغلق هذا الكتاب الآن وتذهب إلى غُرفة نومك لتركع لله؛ وتبث له شكواك؛ فإذا كُنت قد فقدت إيمانك فسل الله أن يُعيده إليك؛ وتضرع إليه؛ وادعوه واطلب معاونته؛ وردد ما تحفظه من دُعاء حتى تتقرب إليه؛ ليكون هو مُعينك على هذه الحياة الحافلة بالهموم والإكتئاب.

عشر طُرق تُخلصك من الإكتئاب؛ وتمنحك النوم الهادئ

العديد من الأشياءِ يُمكنُ أنْ تُؤثِّر على نومِك؛ كالإكتئاب؛ والإجهاد؛ والحزنِ إلى التَغييراتِ البسيطةِ في نشاطكِ اليومي؛ وإذا كُنت تَعتقدَ أنك قد تفقد نوم ليلة هادئة؛ فإليك بعض النصائح لتحظى بهذه الليلة : ــ

أولاً : أسترخ وأرح ذهنك؛ ثُم أسمح لعقلك وجسمك بفترة من السكينة وحاول مُمارسة نشاط مُريح مثل أخذك لحمام ساخن أو الحصول عل قدر من التدليك أو أستمع إليه؛ ومُوسيقي هادئة.

ثانياً : لا تُحاول النوم جاهداً طالما كُنت تُعاني من مُشكلة في النوم؛ ولا تسمح لنفسك أن تُحبط لأن ذلك سيُزيد من حالة القلق لديك؛ وقد تسوء أكثر؛ فالعديد من

الخُبراءِ يقترحونَ أن تخرجَ من السّريرِ؛ وأن تُضيء الغُرفة؛ وتنهمك في أي نشاطٍ هادئٍ؛ مثل القِراءة؛ أو مُشاهدة التلفاز؛ أو تَستمعُ إلى الموسيقى.

وأستمر هكذا حتى تشعر أنك لا ترغب في النومَ؛ ثُم أَرْجعُ إلى السَّرير وإذا كُنت مازلتَ تَشْعر أنكُ مُستيقظ وقلق فأعد الكرة مرة ثانية.

ثالثاً : أكثر أو أقل ولاحظ أن كمية النوم التي تحتاجها لكي يسترجع عقلك وجسمك؛ ونم على قدر احتياج جسمك للنوم؛ وليس نشاطه؛ وتختلف من شخص لأخر؛ ولكي تُحدد هذه الكمية لاحظ أي ساعات نوم كافية تشعر بعدها أنك ارتحت وتشعر بالكفاءة خلال اليوم التالي.

رابعاً : نحن نتبع في العادة وفي كثير من الأحيان نمط مُعين؛ وكذلك أجسامنا؛ لذلك داوم على النوم والاستيقاظ في مواعيد مُحددة حتى في أجازه نهاية الأسبوع؛ وذلك حتى إذا كُنت تُعاني من مُشكلة أثناء نومك فإن المُحافظة على مواعيد مُحددة للنوم والاستيقاظ قد يعود بك إلى نوم صحي؛ وتجنب أن تقضي نهاية الأسبوع في نوم كامل؛ ذلك لأن ذلك سيجعل نمط نومك لليلة السبت غريباً كُلياً.

خامساً : تجنّبْ الكافيين أو على الأقل خفض من مصادره إليك؛ فالكافيين يُمكنُ أنْ يَجْعل من الصعب أن تحصل على نوم هادئ خلال الليل؛ أو على الأقل قد يُصيبك بأرق مُستمر؛ وتأثير الكافين قد يختلف لدي الكثير من الناس؛ فالبعض قد يستمر معه تأثير الكافين من القهوة أو قِطعة شيكولاتة إلى أكثر من ثمان ساعات.

سادساً : تجنّبْ الكحوليات؛ فالعديد من الناسِ يَعتقدونَ أن تلك المشروبات الكحولية ستُساعدهم على النوم أو الشعور بالاسترخاء؛ وفي الحقيقة أنها تُسبب القلق أثناء النوم؛ وكذلك التردد في الاستيقاظ؛ هذا خلاف كونها من المُحرمات شرعاً.

سابعاً : أقلع عن التدخين وما يحتويه من مواد مُنبهة (النيكوتين)؛ فالدراسات بينت أن الناس الذين يُدخنونَ السجائر يُعانون منْ صعوبـةُ أكثر في النـوم؛ فالتـدخين يُمكنُ أنْ يُؤدي إلى رَفعَ ضغط الدم؛ والتأثير على القلبِ؛ ولا تَنْسي ما قـد يُسـببه إشعال سيجارة من أخطار وأنت في السّرير.

ثامناً : راقبْ ما تأكله ومتي تأكل؛ فإن تناول وجبـةُ كبيرةُ يَجْعلك تَشْعر بالتعـبَ؛ ومُحاولة الحصول على قدر قليل من النوم بعدها قد يكون شيء مُزعج جداً؛ فالجسم حينها يكون مُنهمك في مُهمة هضم تلك الكميات من الطعام؛ ومن الناحية الأخرى؛ فإن الذهاب إلى السرير وأنت تُعـانى من الجوعِ لَيستْ جيده؛ ولذلك أجعلْ وجبتكَ المسائيةَ خفيفة وتحتوي على البروتين لتجنبَ الجوع بعد ذلك.

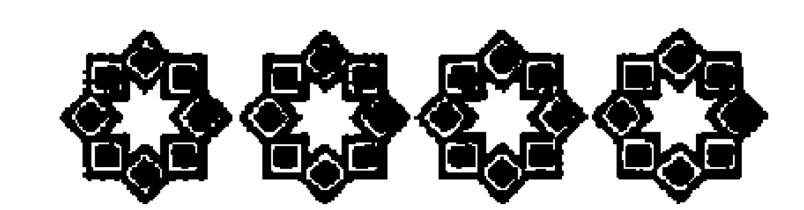
وإذا كان لابـد من تناول شيء قبل الذهـاب إلى النوم فمن الضروري أن يكون على الأقل قبل النوم بحوالي ساعتين؛ وأن يحتوي علـى كربوهيـدرات؛ وكذلك الحليبِ الدافئ فهو هام جداً؛ وأيضاً تجنّبُ تنـاولُ أطعمة دسمة أو تلك التي تحتوي على تَوابل كثيرة أو ثُوم فهي تعمل علىِ عُسر الهظمِ أو الحموضة المعوية.

تاسعاً : مُمارسة التمارين الرياضية بشكل مُنتظم وفي الوقت المُناسـب يُمكـنُ أنْ يُساعدكَ أنْ تَنَـامَ أكثـر بشكل سهـل وجيـد؛ وعلى أية حال فإن تمارين "الطلقة الواحدة" أو بمعنى آخر التمارين المُتقطعة من المُحتمل ألا تُؤدي إلى نفس التَـأثير؛ ومُمارسـة الرياضة في وقت مُتأخرِ بعد الظهر أو في بداية المساءِ أكثرُ فعّاليـة في الحصول على نَومِ مُحَسّنِ من ذلك المُؤدّيِ في الصّباحِ أو المساء المُتأخر.

عاشراً : تأكّدْ من نظافة غُرفتكَ وخلو سريرك من أي حشرات؛ لأن عدم النظافة أو وجود أي حشرات سيجعل الحصول على النـوم أكثـر صعوبة؛ وكذلك تأكد هَـلْ

هُناك ضوضاء عالية تَحْدثُ خلال اللّيل ؟ وهل هُناك أضواءَ تُسلطُ في نوافذكِ؛ أو خلال البابِ ؟ وهَلْ الغُرفة دافئة بشكل مُفرط ؟ وهَلْ أطفالك يُزعجانِ نومكَ في مُنتصفِ اللّيلِ ؟ وهذا النوعُ من العواملِ البيئيةِ التي غالباً يُمكنُ أنْ نُغيرها؛ فمثلاً يُمكن أنْ تَلْبسَ قناع يَحْمي من الضوء في الليل؛ أو أن نُسدل الستائر على جميع النوافذ.

إن مُشكلة عدم الحصول علي نوم هادئ يُعاني منها العديد من الناس؛ وبخاصةً أولئك الذين يُعانون من النوم الخفيف؛ أو المُضطرب؛ وتكون من شركاءِ السّريرِ؛ وإذا كان شريكَ سريركَ يُعاني من الأرقُ؛ أو الشخير؛ أو عِنْدَهُ سلوكُ مُشابهُ؛ فإن لذلك تأثيره على نومكِ؛ كما يجب أن تتخلص من الإكتئاب؛ فهو من أخطر الأمراض التي يُعاني منها جيل هذا العصر.



الثقة بالنفس طريق ناجح للتخلص من الاكتئاب

الثقة بالنفس هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين من حوله فتترجم هذه الثقة كل حركة من حركاته وسكناته ويتصرف الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره ... هي نابعة من ذاته لا شأن لها بالأشخاص المُحيطين به؛ وبعكس ذلك هي انعدام الثقة التي تجعل الشخص يتصرف وكأنه مُراقب ممن حوله فتُصبح تحركاته وتصرفاته بل وآراءه في بعض الأحيان مُخالفة لطبيعته؛ ويُصبح القلق حليفه الأول في كُل اجتماع؛ أو اتخاذ قرار.

والثقة بالنفس هي بالطبع شيء مكتسب من البيئة التي تحيط بنا والتي نشأنا بها ولا يمكن أن تولد مع أي شخص كان ... وهي حُسن اعتداد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدراته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان؛ الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (من ذلة أو خضوع غير محمود).وهي أمر مهم لكل شخص مهما كان ولا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة بالنفس في أمر من الأمور.وهذا موضوع مُهم وتشتد الحاجة إليه؛ في مثل أيامنا هذه التي تكالب فيها كل أعداء الإسلام على هذه الأمة من كُل حدب وصوب؛ حتى وهن الإيمان في القلوب وضعف اليقين في النفوس؛ ووجد عند بعض ولاة أمور المسلمين هزيمة في نفوسهم؛ وفي حقائق إيمانهم؛ وفي محاسن إسلامهم؛ وفي مآثر أمتهم؛ وفي مكامن قوتهم؛ وفي مجالات قدرتهم؛ ولعلنا لا نريد أن نستبق القول بالحديث عن أهمية الموضوع ومعرفته.

عوامل تُزيد ثقتك بنفسك

١ ــ عندما نضع أهداف وننفذها يزيد ثقتنا بنفسنا مهما كانت هذه الأهداف؛ سواء على المُستوى الشخصي؛ أو على صعيد العمل؛ ومهما كانت صغيره تلك الأهداف.

٢ ــ اقبل تحمل المسؤولية؛ فهي تجعلك تشعر بأهميتك؛ وتقدم ولا تخف؛ واقهر الخوف في كُل مرة يظهر فيها؛ وافعل ما تخشاه يختفي الخوف؛ وكُن إنساناً نشطاً واشغل نفسك بأشياء مُختلفة؛ واستخدم العمل لمُعالجة خوفك تكتسب ثقة أكبر.

٣ ــ حدّث نفسك حديثاً إيجابياً ... في صباح كل يوم وابدأ يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة ... واسأل نفسك ما الذي يمكنني عمله اليوم لأكون أكثر قيمة ؟

٤ ــ تكلم! فالكلام فيتامين بناء الثقة ... ولكن تمرن على الكلام أولاً.

٥ ــ حاول المُشاركة بالمُناقشات واهتم بتثقيف نفسك من خلال القراءة في كُل المجالات؛ وكُلما شاركت في نقاش تُضيف لثقتك؛ وكُلما تحدثت أكثر يسهل عليك التحدث في المرة التالية؛ ولكن لا تنس مُراعاة أساليب الحوار الهادئ والمُثمر.

٦ ــ اشغل نفسك بمساعدة الآخرين.

٧ ــ تذكر أن كُل شخص آخر هو إنسان مثلك تماماً يمتلك نفس قُدراتك رُبما أقل ولكن هو يُحسن عرض نفسه؛ وهو يثق في قُدراته أكثر منك.

٨ ــ اهتم بمظهرك ولا تُهمله؛ فالمظهر هو أول ما يقع عليه نظر الآخرين.

٩ ــ لا تنس ... الصلاة وقراءة القُران الكريم فإنه يمد الإنسان بالطمأنينة والسكينة ويُذهب الخوف من المُستقبل؛ كما يجعل الإنسان يعمل قدر استطاعته؛ ثُم يتوكل على الله في كُل شيء.

برنامج لبناء ثقتك بنفسك

قبل كُل شئ عليك بطرح هذه الأسئلة على نفسك مع تحري الصدق والدقة فيها : ــ

١ ــ إلى أي حدّ أثق بنفسي ؟

٢ ــ هل ثقتي بنفسي حقيقية؟ أم إنني أبدي صورة الثقة بالنفس لأخفي خوفي داخلي؟

٣ ــ كم مرة شعرت بأنني غير كُفء؟ قلق من أنني لا أملك القوة أو الطاقة أو القدرة أو الذكاء لمواجهة مختلف ظروف الحياة وأزماتها ؟

٤ ــ هل سبق وأن استخدمت تلك الأعذار الباليه " افتقر إلى درجة من التعليم أو المال أو الذكاء " لكي أخفي افتقاري للثقة ؟

٥ ــ كيف أتصرف لو لم أكن خائفاً أن أظهر مُخفق أو أحمق في مسعى ما ... أو خاسر في نقاش ما ... هل يتضاءل قلقي ؟

٦ ــ هل سأصبح أكثر إصراراً أو أكثر استعداداً للتعبير عن آرائي الخاصة ؟

٧ ــ هل سأبتسم أكثر وأتطلع لكل يوم جديد بترقب أعظم ؟

٨ ــ هل ستصبح طريقتي في النظر للأشياء أكثر إيجابية ؟

كيف تُزيد ثقتك في نفسك ؟!

بالطبع جميعنا يحتاجها ... بغض النظر عن المُستوى التعليمي أو مُستوى الدخل أو المهنة أو السن؛ نحن نحتاج إلى المهارات التي تمنحنا الثقة بالنفس والقُدرة على التخفيف من قلق الآخرين عند التعرض لمواقف حرجة؛ فكُلنا نذكر تلك التوجيهات التي كُنا نتلقاها في طفولتنا؛ مثل : ــ

ــ "لا تتكلم مع الغُرباء" و"السلامة خير من الندامة"؛ والتي قد تُشكل عندنا في فترة لاحقة حواجز من شأنها أن تحدّ من مهاراتنا الاجتماعية في التواصل مع الآخرين.

إنَّ الانتقال إلى دور قيادي على مُستوى العلاقات الاجتماعية؛ من تعريف الآخرين بالنفس؛ وتعريف الآخرين ببعضهم؛ والمُبادرة في فتح الحوار في جلسة ما (ببساطة " كسر جمود الجو العام ")؛ قد يحمل معه جانباً من المُجازفة؛ بالرغم أن الالتقاء بأناس جُدد يُسبب لمُعظمنا شعوراً بالحرج؛ إلا أنه باستطاعتنا تجاوز ذلك بسهولة من خلال تطوير المهارات التالية : ــ

١ ـ التعريف بالنفس : ـ

أول خطوة في الوصول للثقة بالنفس تكمن في قُدرتك على تقديم أو تعريف الآخرين بنفسك عند لقائك بهم للمرة الأولى؛ والمسألة غاية في البساطة ... امش باتجاه أحدهم مُبتسماً وانظر إليه؛ ثُم قُل : "مرحباً؛ أنا (فُلان)".

ومن يتبع ذلك سواء في مناسبات رسمية أو غير رسمية؛ وبغض النظر أكان شاباً أم كبيراً في السن؛ سيكون قادراً على تشكيل صداقات بشكل سريع؛ فمد يدك واظهر مودتك ... وبالطبع هذا لا يعني مُطلقاً أنه يُمكنك تجاوز حدود اللياقة وإبداء الكثير من الحميمية؛ فمن شأن هذا أن يُثير اللغط والشائعات في لمح البصر؛ ومن الضروري أيضاً أن تكون واثقاً من رغبتك في لقاء الطرف الآخر.

٢ ـ التعريف بالآخرين : ـ

بعدما تنتهي من التعريف بنفسك؛ سيكون عليك تقديم صديقك الجديد إلى الآخرين ... وهُنا؛ لابد من مُراعاة القواعد الآتية : ــ

١ ــ عند التعريف بشخصين يجب الانتباه إلى ذكر اسم الشخص الأهم أولاً؛ أي ذكر اسم الشخص الذي يفترض أن يلقى الاهتمام الأكبر من المجموعة.

٢ ــ يتم تقديم الشخص الأصغر سناً إلى الأشخاص الأكبر منه سناً.

٣ ــ يتم تقديم الرجال إلى النساء.

٤ ــ يتم تقديم المُوظفين إلى المُديرين.

٣ ـ مهارات المُحادثة : ـ

بعد الانتهاء من التعارف ننتقل إلى كيفية البدء في حوارات مع الآخرين؛ فبعد بضعة تعليقات مُختصرة يحين وقت الحوار الحقيقي ... لكن كيف ؟

يُحب الناس ــ عادةً ــ التحدث عن أنفسهم؛ وكُل ما تحتاجه هو طــرح بعض الأسئلة على الآخرين في الوقت المُناسب كي تجرهم إلى ذلك؛ لكن هُنا يجب الحرص على أن تكون الأسئلة المطروحة تتناسب مع طبيعة اللقاء؛ والابتعاد عــن طرح قضايا حساسة (مثل السياسة؛ الدين؛ الصحة؛ المال ... الخ).

إنَّ إطلاعك على آخر التطورات في مُختلف الميادين (من خلال الجرائد والصحف والنشرات الاختصاصية) له أن يمدك بموضــوعات جيــدة لحــوارات متنوعة؛ كما يحتاج الأمر إلى بعض الجُرأة؛ لكن القارئ الجيد والمُطلــع بإمكانــه محاورة أي شخص في أية مناسبة.

والآن؛ بعد أن تمكنّا من فتح الحوار؛ من المُهم معرفة كيف نُنهيه ... كُل ما عليك فعله هو أن تقول : ــ

ــ عُذراً؛ سُررت جداً بلقائك ...

٤ ـ الانتقال من حالة (الضيف) إلى حالة (المُضيف): ـ

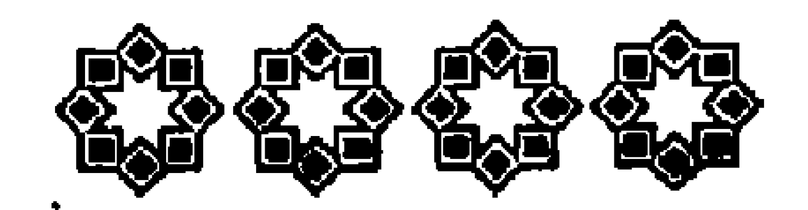
إذا كُنت مدعواً إلى حفلة استقبال أو اجتماع عمل؛ تكون أنت الضــيف؛ لكن أن تتمكن من القيام بدور المُضيف فهذا شيء رائع حقاً ويكون المُضيف (سواء كان شخصاً أو أكثر) مُتفائلاً وحماسياً؛ بحيث يقوم بتعريف الآخرين بنفسه؛ ويُعرِّف

الآخرين ببعضهم؛ ويستخدم مهارات الحديث؛ ويُدير اللقاء بشكل جيد.. إضافة إلى ذلك؛ فإنه يعكس ثقته بنفسه وطبيعته القيادية من خلال مهاراته الاجتماعية.

ورغم أنها قد لا تكون من طبيعته؛ لكن باستطاعته أن يجعل سلوكه الرفيع ودماثته يبدوان حقيقيين عندما يُفضّل الآخرين على نفسه؛ أما "الضيف" فيكون مُتردداً في الاختلاط مع الآخرين؛ ينتظر جانباً كي يُقدمه المُضيف إلى باقي الضيوف؛ فإنه ينتظر المُبادرة من الآخرين؛ ويفتقر بشكل عام إلى الجُرأة والمُبادرة؛ ويُمكن أن يُفسر الآخرون تصرفه هذا على أنه تكبُّر أو إنطوائية.

التصرف "كمضيف" يتطلب منا الخروج من دائرة راحتنا الخاصة؛ ومُحاولة تقديم الراحة للآخرين بعيداً عن الأنانية بحيث ينظر الجميع إلى أولئك "المُضيفين" على أنهم قياديين وواثقين بأنفسهم؛ ويتمنون ضمناً أن تكون لديهم القُدرة مثلهم على نشر السرور والراحة في تلك المُلتقيات؛ وبإتباع تلك الخطوات الأربع يُمكّننا "كسر جمود" مثل هذه المُلتقيات؛ أكان هدفها العمل أو الترفيه.

إن القدرة على التواصل مع الآخرين ببعض المرح والانطلاق هو مظهر من مظاهر السلوك الجيد الذي يتمثل في تحقيق الراحة للآخرين بتفضيلهم على أنفسنا؛ وربُما يتطلب التحول من سلوك "الضيف" إلى سلوك "المضيف" أو المُبادرة بتعريف الآخرين بأنفسنا جُهداً خاصاً؛ إلا أننا بالتمرين؛ سُرعان ما سنمتلك الثقة بأنفسنا التي كُنا نحاول تصنّعها أمام للآخرين.



تخلص من الكآبة واكسب الأصدقاء

الكثيرون ينتظرون أن نُقدم إليهم مبادئ جديدة لم يكونوا يعرفونها؛ ولكن من المؤسف أننا لم نجد ما يبحثون عنه؛ لقد وجدنا أن مبادئ الحكمة في العلاقات الإنسانية تحت أعيننا دائماً؛ ولكننا نغفل عنها. ولكن هل هُناك ما هو أكثر انتشاراً في ديار الإسلام من الأذان الذي يدور كُله حول تكبير الله ؟!

وكم يبذل المُسلم طيلة حياته ليُعلي من تكبير الله في قلبه؛ ومهارة السلوك لكسب مودة الآخرين تحتوي على قليل من المبادئ التي تضمن نتائج بالغة الأثـر؛ ولعلنا نُقدم بين الموضوع بعض المُقدمات النظرية.

الصداقة الحقيقية والمصلحة

كثيراً ما نسمع أنه ليس هُناك صداقة حقيقية؛ وذلـك لأن كُـل صـداقة تحتوي على مصلحة؛ وكأن المصلحة لا يُمكنها أن تقتـرن بالصـداقة؛ ومفهـوم المصلحة مفهوم مُلتبس؛ وقد تشبع لدينا بدلالات سلبية؛ وليس هذا صحيحاً.

من أكثر المفاهيم تشبعاً بالجانب السلبي المبني على استغلال الإنسـان؛ مفهوم "التُجارة"؛ و"البيع" و"الشراء" والقرض. ومع ذلك فقد استخدم ربنا جل وعلا هذه المفاهيم بذاتها وهو يتحدث عن أسمى ما بين الإنسـان وربـه؛ وهـو "عقـد العبودية"؛ ويقول تعالى : (يا أيها الذين آمنوا هل أدلكم على تجارة تُنجـيكم مـن عذاب أليم)؛ ويقول تعالى (إن الله اشترى من المُؤمنين أنفسهم وأموالهم بأن لهم الجنة) وقال تعالى : (من ذا الذي يُقرض الله قرضاً حسناً فيُضاعفَه له).

إذن فليست القضية في لفظ المصلحة؛ والصداقة؛ وإنما في المفهوم لـيس من صداقة إلا وتقوم على نوع من المصلحة؛ ولكـن ينبغـي النظـر فـي نـوع المصلحة؛ فهل هي مصلحة عالية أو خسيسة.

المصلحة بين النبي صلى الله عليه وسلم وأخيه أبي بكر هي التي أوصلت أبا بكر الصديق إلى أن يكون (ثاني اثنين إذ هُما في الغار)؛ والمصلحة التي جمعت الحائد عن طريق الله بالمغوي؛ وهي التي جعلته يقول يوم القيامة (يا ويلتى. ليتني لم أتخذ فُلاناً خليلاً. لقد أضلني عن الذكر بعد إذ جاءني).

المصلحة السامية في الصداقة : هي أن يسعى الطرفان لرُقي الطرفين؛ في الآخرة والدُنيا. وبهذا تتحقق الأخوة السامية في الله جل وعلا؛ وتكون طريقاً لأن يكونا من (المُتحابين في الله على منابر من نور يوم القيامة).

مُستويات العلاقة

هذا عن الصداقة الدائمة؛ ولكن الشخص كثيراً ما يحتاج إلى أن يترك أثراً طيباً في علاقات عارضة؛ أو حتى دائمة؛ ولكنه لا يُريدها أن تتعدى مُستوى مُعيناً (مثل علاقات العمل؛ ولكنه لا يُريد أن يصل بها إلى عُمق الصداقة)؛ وهذا يدفعنا إلى الحديث عن مُستويات العلاقة؛ وافترض ألتمان وتايلور في حديثهما عن (النفاذ الاجتماعي) أن علاقة الصداقة ترتقي عبر أربع مراحل أساسية : ـ .

١ ـ التوجه : تفاعل لفظي مُقيد؛ سطحي؛ مع شيء من التوجس والحذر؛ وتجنب القضايا الشخصية.

٢ ـ التبادل الاستطلاعي : بعض التبادل للمعرفة الشخصية بين الطرفين؛ مع شيء من التسامح؛ والمودة؛ والسلاسة؛ مع تجنب القضايا الشخصية المُركزة.

٣ ـ التبادل الوجداني : ويزداد فيها التبادل عُمقاً؛ ويُصبح أكثر شخصيةً؛ ويُفصح الإنسان فيه عن المناطق الأخفي في شخصيته؛ رغم بقاء بعض الحرص.

٤ ـ التبادل المُستقر : وقليل من العلاقات من يصل إلى هذه المرحلة التي تتميز بالصراحة والتلقائية؛ والثراء؛ وحُرية التعبيرات غير اللفظية.

الصداقة من منظور اقتصادي

يرى تيبكوت وكيللي تبعاً لنظريات التبادل الاجتماعي أن العلاقة تستمر بين شخصين ما دام ناتج العلاقة يرتفع على مستوى مُقارنة البدائل؛ بمعنى أن نتائجه أعلى من تكلفته؛ وأعلى مما يُمكن أن تُقدمه بدائل أخرى للشخص نفسه؛ ولابد من تناسب الجُهد المبذول في العلاقة مع العائد منها؛ وكثيراً ما يغفل الأصدقاء هذه القاعدة؛ ويأتي أحدهم ليستشيرك في الصديق الذي فتَرت صداقته؛ وترك صديقه؛ ليس الأمر خيانة للأخوة؛ وإنما هو بصورة اقتصادية إعادة مُراجعة للحسابات نتج عنها وجود خسائر (مادية أو معنوية) أو فجوة بين التكاليف والعائد؛ ولهذا قرر الطرف الآخر أن يدخر أرصدته العاطفية في بنكه العاطفي؛ وألا يُنفقها في مشروع صداقة يعود عليه بالخسارة.

ما الذي تفعله إذا كُنت حريصاً على إعادة إحياء الصداقة ؟

لابد من أن تبحث عن ربح إضافي للطرف الآخر في علاقته بك؛ وتُركز عليه.

أهمية مهارات كسب الآخرين

مهارة التعامل مع الناس وكسب ودهم؛ هي أعلى المهارات قيمة؛ وقد قال جون روكفلر الثري الأشهر : ــ إن القُدرة على التعامل مع الناس هي سلعة يُمكن الاتجار بها؛ مثل السكر والقهوة؛ وسأدفع مُقابل هذه المقدرة أكثر مما أدفعه لقاء أي شيء موجود تحت الشمس. وإذا كان النبي صلى الله عليه وسلم يقول : الدين المُعاملة؛ فقد سمي كثير من عُلماء الإسلام المُهتمين بالتربية علمهم بعلم المُعاملة؛ ويتحدثون فيها عن مُعاملة الإنسان مع ربه؛ ونفسه؛ والناس على اختلاف

مُستوياتهم ... وإذا كُنت مُهندس؛ أو طبيب؛ أو مُدرس؛ أو باحث جامعي؛ ولكي تنجح في حياتك العملية؛ لست في حاجة إلى التفوق في مواد تخصصك فحسب بل أنت في حاجة أشد إلى التفوق في مهارات التعامل مع الآخرين؛ وهذا ما وجدته الدراسات المُتخصصة؛ حتى أن بعضها جعل التميز في التخصص لا يتجاوز ١٥ % من القيمة؛ بينما ٨٥ % لمهارات التفاعل الاجتماعي؛ فالسياسيون ليسوا مُختصين في الوزارات التي يتولونها؛ ولكنهم يُحسنون جيداً التفاعل مع البشر؛ والتأثير فيهم؛ وهذا ما يكفي لإنجاح أعمالهم.

مهارات التعامل مع الآخرين تكون سبباً بفضل الله في نجاة حياتك؛ فمثلاً أتى عبد الله بن مُسلم إلى الرشيد فهم بقتله؛ فقال له عبد الله : أسألك بالذي أنت بين يديه؛ أذل مني بين يديك؛ والذي هو أقدر على عقابك منك على عقابي : إلا عفوت عني ... فعفي عنه.

أُتِيَ للمنصور برجل وجبت عقوبته؛ فأمر بعقوبته فقال : يا أمير المؤمنين الانتقام عدل؛ والتجاوز فضل؛ وأمير المُؤمنين أجل وأفضل من أن يرضى لنفسه؛ بأوكس النصيبين دون أن يبلغ أرفع الدرجتين ... فعفي عنه.

أتى الحجاج برجل من الخوارج؛ فأمر بضرب عُنقه؛ فاستمهله يوماً فقال : وما ينفعك ؟ قال : يُؤمّلُ فيه عفوُ الأميرِ؛ مع ما تجري به المقادير. فعفي عنه.

وإليك بعض النصائح لكسب الأصدقاء والتأثير في الناس

١ ــ كما ترغب أن تكون مُتحدثاً جيداً. فعليك بالمُقابل أن تُجيد فن الإصغاء لمن يُحدثك؛ فمُقاطعتك له تُضيع أفكاره وتُفقده السيطرة على حديثه؛ وبالتالي تجعله يفقد احترامه لك؛ لأن إصغائك له يُحسسه بأهميته عندك.

٢ ــ حاول أن تنتقي كلماتك؛ فكُل مُصطلح تجد له الكثير من المُرادفــات فــاختر أجملها كما عليك أن تختار موضوعاً مُحبباً للحديث؛ وأن تبتعد عما يُنفر الناس من المواضيع فحديثك دليل شخصيتك.

٣ ــ حاول أن تبدو مُبتسماً دائماً فهذا يجعلك مقبولاً لدى الناس حتــى ممــن لــم يعرفوك جيداً؛ فالابتسامة تعرف طريقها إلى القلب.

٤ ــ حاول أن تُــركز على الأشياء الجميلة فيمن تتعامل معه وتُبرزها؛ فلكلٍ منــا عيوب ومزايا؛ وإن أردت التحدث عن عيوب شخص فلا تُجابهه بها؛ ولكن حاول أن تعرضها له بطريقة لبقة وغير مُباشرة كأن تتحدث عنها في إنسان آخــر مــن خيالك؛ وسيقيسها هو على نفسه.

٥ ــ حاول أن تكون مُتعاوناً مع الآخرين في حدود مقدرتك ولكن عندما يطلب ذلك حتى تبتعد عن الفضول.

٦ ــ حاول أن تُقلل من المُزاح؛ فهو ليس مقبولاً عند كُل الناس؛ وقد يكون مزاحك ثقيلاً فتفقد من خلاله من تحب. وعليك اختيار الوقت المناسب لذلك.

٧ ــ ابتعد عن التلون والظهور بأكثر من وجه. فسيأتي عليك يوم وتتكشف أقنعتك.

٨ ــ ابتعد عن التكلف بالكلام والتصرفات. ودعك على طبيعتك مع الحرص على عدم فُقدان الاتزان. وفكر بما تقوله قبل أن تنطق به.

٩ ــ لا تُحاول الادعاء بما ليس لديك؛ فقد تُوضع في موقف لا تُحسد عليــه؛ ولا تخجل من وضعك حتى لو لم يكن بمستوى وضع غيرك فهذا ليس عيبــاً. ولكــن العيب الزيف عندما ينكشف.

١٠ ــ اختر الأوقات المناسبة للزيارة. ولا تكثرها. وحاول أن تكون بدعوة. وإن قمت بزيارة أحد فحاول أن تكون خفيفاً لطيفاً. فقد يكون لدى مضيفك أعمال وواجبات يخجل أن يصرح لك بها؛ ووجودك يمنعه من إنجازها.

١١ ــ لا تكن لحوحاً في طلب حاجتك؛ ولا تحاول إحراج من تطلب إليه قضاؤها. وحاول أن تُبدي له أنك تعذره في حالة عدم تنفيذها؛ وأنها لن تُؤثر على العلاقة بينكما بإذن الله.

١٢ ــ حافظ على مواعيدك مع الناس واحترمها؛ فاحترامك لها معهم سيكون من احترامك لهم؛ وبالتالي سيُبادلونك الاحترام ذاته.

١٣ ــ ابتعد عن الثرثرة فهو سلوك بغيض يُنفر الناس منك ويحط من قدرك لديهم.

١٤ ــ عليك بالتواضع (بغير ذلة) مهما بلغت منزلتك؛ فهو من أجمل الأخلاق؛ فإنه يرفع من قدرك ويجعلك تبدو أكثر ثقة بنفسك؛ وبالتالي سيجعل الناس يحرصون على مُلازمتك وحُبك.

يُعتبر هذا الموضوع بحق موضوعٌ رائع يدل عنوانه على مُحتواه (كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس)؛ يُقدم لك في طياته مجموعة كبيرة من النصائح والطُرق للتعامل مع الناس؛ ويُخبرنا الكاتب الأمريكي (ديل كارنجي) عدد من المواقف الحقيقية حصلت له ولأشخاص يعرفهم الكاتب؛ كما يُبين لك كيف قام هؤلاء بالتغلب على مشاكلهم. حيث قال : لي تجربه أود أن أذكرها : ــ

وأنا أقرأ الكتاب في اليوم التالي كنت أسير بسيارتي فوجدت مدرس اللغة الإنجليزية يقف على الطرق؛ هذا المدرس درست معه لغة إنجليزية قبل سنتين تقريباً؛ ولم تعد تربطني به أي علاقة؛ فقلت في نفسي لنُطبق ما تعلمناه من مستر

كارنجي فليس لدي شيء أخسره؛ كُنت وأنا أقرء الكتاب لا أصدق ما يقوله كارنجي لذلك خطرت ببالي فكرة تجربة ما يقول. فتوقفت ورحبت به وقُلت له إلى أين أنت ذاهب وفي نيتي إن كان المكان قريب أن أنقله؛ وإن كان بعيداً أن أقول له كان الله في عونك وأذهب عنه؛ ولحُسن الحظ كان المكان قريب فركب في سيارتي وقـال لي أنت إنسان رائع دائماً؛ كثيراً ما أرى الطُلاب الذين كُنت أدرسهم يمرون مـن أمامي ولا يُلقى حتى أحدهم السلام علي.

قُلت : ــ هذا واجب يا دكتور أنت درستني اللغة الإنجليزية ويقولون من علمنـي حرفاً صرت له عبداً فكيف من علمني لغة.

قال: الله يُكثر من أمثالك يا بُني؛ والله أنت وفي ونادراً ما يكون فيه أشخاص مثلك.

قلت : أنت تستاهل أكثر؛ وهذا الواجب هو ما أقوم به لا أكثر.

قال : أنت ورغم أنك كُنت طالب لدي وأنت ليس لـديك مـا تكسـبه منـي الآن كالدرجات مثلاً لكنك تُقدر ما فعلته لك ولزملائك؛ فهذا من أصلك الطيب يا بُني.

قُلت له : هذه تربيتك يا دكتور. قال وهو يكاد يطير فرحاً : أنـا والله يكـون لـي شرف أني أدرس أشخاص مثلك؛ فأنت بمنزلة أبني.

وصلنا للمكان فطلب مني الدكتور أن أنزل وأشرب معـه عصـير فـي المطعم المُجاور؛ فقُلت له بأن لدي مُحاضره وانصرفت.

بعد عده أيام رأيت الدكتور؛ هو من قدم نحوي وناداني من بعيـد قـال مرحباً يا بُني وسلم عليّ وضمني إليه ... فانظروا نتيجة تطبيق القواعد السليمة.

يقول كارنجي أنه حصل على مُخالفه مرورية مره وهو في حديقة فـي بلاده ووقف أمام الشُرطي وقال له : أنه آسف؛ وأنه لن يفعلها مره ثانية؛ قال لـه

أرجوك أغفر لي لن افعلها؛ مع ذلك قام الشرطي بتحرير مُخالفه لكارنجي في المرة التالية يقول أنه وقف أمام الشُرطي؛ ولا يتكلم؛ فسلم له الأوراق وقال له لقد أخطأت؛ ولم يتحدث؛ ولم ينطق ببنت شفة؛ فكانت النتيجة أن الشُرطي لم يُعطه مُخالفة علي أن يعده ديل كارنجي بأنها المرة الأخيرة.

وكي ترغب في أن تكون مُتحدثاً جيداً فما عليك بالمُقابل إلا أن تُجيد فن الإصغاء لمن يُحدثك؛ فمُقاطعتك له تُضيع أفكاره وتُفقده السيطرة على حديثه؛ وبالتالي تجعله يفقد احترامه لك؛ ذلك لأن إصغائك له يُحسسه بأهميته عندك؛ فحاول أن تنتقي كلماتك. فكُل مُصطلح تجد له الكثير من المُرادفات فاختر أجملها؛ كما عليك أن تختار موضوعاً مُحبباً للحديث؛ وأن تبتعد عما يُنفر الناس من المواضيع فحديثك دليل شخصيتك. وحاول أن تبدو مُبتسماً هاشاً باشاً دائماً. فهذا يجعلك مقبولاً لدى الناس حتى ممن لم يعرفوك جيداً؛ فالابتسامة تعرف طريقها إلى القلب؛ وحاول أن تُركز على الأشياء الجميلة فيمن تتعامل معه؛ وتُبرزها؛ فلكُل منا عيوب ومزايا؛ وإن أردت التحدث عن عيوب شخص فلا تُجابهه بها ولكن حاول أن تعرضها له بطريقة لبقة وغير مُباشرة كأن تتحدث عنها مع إنسان آخر من خيالك وسيقيسها هو على نفسه؛ وحاول أن تكون مُتعاوناً مع الآخرين في حدود مقدرتك؛ ولكن عندما يطلب ذلك حتى تبتعد عن الفضول؛ وحاول أن تُقلل من المزاح؛ فهو ليس مقبولاً عند كُل الناس؛ وقد يكون مزاحك ثقيلاً فتفقد من خلاله من تُحب؛ وعليك اختيار الوقت المُناسب لذلك.

ابتعد عن التلون والظهور بأكثر من وجه؛ فسيأتي عليك يوم وتتكشف أقنعتك؛ وابتعد عن التكلف بالكلام والتصرفات؛ ودعك على طبيعتك مع الحرص

على عدم فُقدان الاتزان؛ وفكر بما تقوله قبل أن تنطق به. ولا تُحاول الادعاء بما ليس لديك؛ فقد تُوضع في موقف لا تُحسد عليه؛ ولا تخجل من وضعك حتى لو لم يكن بمستوى وضع غيرك فهذا ليس عيباً؛ ولكن العيب الزيف عندما ينكشف.

اختر الأوقات المُناسبة للزيارة؛ ولا تُكثرها؛ وحاول أن تكون بدعوة؛ وإن قُمت بزيارة أحد فحاول أن تكون خفيفاً لطيفاً؛ فقد يكون لدى مُضيفك أعمال وواجبات يخجل أن يُصرح لك بها؛ ووجودك يمنعه من إنجازها؛ فلا تكن لحوحاً في طلب حاجتك؛ ولا تُحاول إحراج من تطلب إليه قضاؤها؛ وحاول أن تُبدي له أنك تعذره في حالة عدم تنفيذها؛ وأنها لن تُؤثر على العلاقة بينكما.

حافظ على مواعيدك مع الناس واحترمها؛ فاحترامك لها معهم سيكون من احترامك لهم؛ وبالتالي سيُبادلونك الاحترام ذاته؛ وابتعد عن الثرثرة؛ فهو سلوك بغيض يُنفر الناس منك؛ ويحط من قدرك لديهم؛ وعليك بالتواضع بغير ذلة مهما بلغت منزلتك؛ فهو من أجمل الأخلاق؛ فإنه يرفع من قدرك ويجعلك تبدو أكثر ثقة بنفسك؛ وبالتالي سيجعل الناس يحرصون على مُلازمتك وحُبك.

ما هي أسرع الطُرق لكسب محبة الناس؟

وهُنا يقول الأستاذ وليم جيمس (إن أعمق المبادئ الكامنة في طبيعة الإنسان هي التماس التقدير والشكر).

ولعلك تذكر يا عزيزي القارئ أنني ميزت بين الإنسان والحيوان من خلال الحافز الذي يتصف به الإنسان وهو حافز يرقي بشعور الإنسان.

وهناك حكمة مأثورة تقول (عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك به) ولكن كن صادقاً مخلصاً في اهتمامك ومدحك للآخرين.

إن عبارات المجاملة ضرورة وهامة فإذا أحضر لك النادل كوب شـاي ممتلئ بالسكر قل له : (آسف أنني أحب الشاي خالياً من السـكر علـى طريقـة أسرتي؛ وسوف يجيبك قائلاً في سعادة؛ لا داعي للأسف سأحضره لك حالاً).

إن عبارة مثل آسف أو من فضلك ولو سمحت من شأنها أن تكون بلسـم على الجرح النازف؛ فهي عبارات تدل على تربيتك الرفيعة الراقية. وهـذا مثـال آخر للأديب العالمي هال كاين الذي كان ذائع الشهرة والصيت وها هو يروي لنـا قصته (كنت أهوي القصائد القصيرة وأقوم بقراءة كل قصائد (دانتي روسـين) وكتبت مقالة قصيرة امتدحت فيها قصائده وحسنه الفني البليغ وقد سعد دانتي لهـذا الإطراء وربما قال في نفسه (إن أي شخص له مثل قصائدي لابد أن يكون خارقاً وعبقرياً) وهكذا قام روستي بدعوتي رغم أنني لم ألتحق بالمدرسة أكثر من ثماني سنوات فقط وعملتُ معه سكرتير في لندن وكانت هذه الواقعة نقطة تحول رهيـب في حياتي إذ تمكنت من خلال وجودي بجواره أن أتقابل مع رموز الحياة الأدبيـة وقتذاك الذين اكتسبتُ الكثير من خبراتهم وهكذا أصبحت كاتبـاً لامعـاً وربحـت الملايين) ... وهذه الواقعة تؤكد أن لولا مدحه الصادق لدانتي روسين لكان هذا قد أمضي حياته في بؤس وشقاء ولن يري هذه الملايين التي حصدها حتى أن بيته قد أصبح مزاراً لقراءة.

ولأن روسين كان يعتبر أنه إنسان مهم فقد تسلل إليه هال من هذا الباب؛ لكنه كان صادقاً مخلصاً في تقديره وثناؤه له. وشعوب العالم تشعر أيضاً كالأفراد بمدى أهميتها؛ فمثلاً الشعب الياباني يعتبر نفسه أرقى شعوب العالم وهـو يتميـز غيظاً إذا رأي رجلاً غريباً يراقص سيدة يابانية؛ والشعب الهندوسـي لا يتنـاول

طعاماً مر عليه ظلك ظناً منه أن هذا الظل قد أفسد الطعام؛ وشعوب الاسكيمو تنظر إلى بقية الشعوب إلى أنها حفنة من الكسالى ... وهُنا يقول لنا إمرسون : إن كل إنسان ألتقي به يفوقني بطريقة ما وانطلاقاً من هذه النقطة أستطيع أن أتعلم منه.

والذين يفشلون ولا يملكون أدوات النجاح كثيراً ما يثرثرون في كلام أجوف يثير حنق الذين يسمعونهم ولذلك يقول وليم شكسبير (يا للإنسان؛ الإنسان المغرور المتظاهر بالتفوق والسمو يتمايل أمام الملكوت الأعظم حتى أن الملائكة تبكي من تصرفاته الحمقاء).

ولكسب محبة الناس يجب أن تقوم بما يلي : ـــ

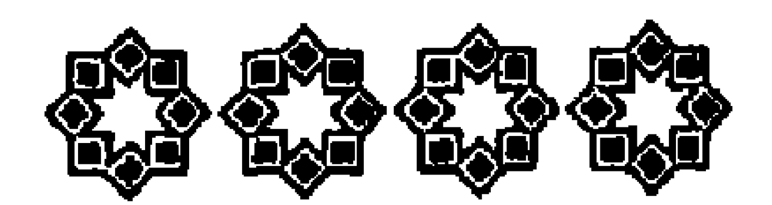
١ ــ أظهر اهتمامك بالناس الآخرين.

٢ ــ حاول أن ترسم ابتسامتك حتى يتجلى وجهك كإشراقة الشمس.

٣ ــ تذكر دائماً أن اسم الشخص يعتبر هو أهم وأجمل الأسماء إليه.

٤ ــ كن مستمعاً جيداً إلى وأدفع الآخرين لمحاولة للتحدث عن أنفسهم.

٥ ــ اجعل الشخص الآخر يشعر بمدي أهميته وأحرص على أن تفعل ذلك بمنتهي الصدق والإخلاص.



إثبت ذاتك وتخلص من الكآبة

عليك في البداية إدراك أساس مُهم للغاية؛ وهو أن تعلـم أن نجاحـك لا يعتمد على عملك ومهاراتك العملية المهنية وحدها؛ بل في الجُزء الأكبر منه يعتمد علي النجاح والتميز على مهاراتك الشخصية؛ وأفكارك؛ وأخلاقـك؛ ومرونتـك؛ ومهاراتك الاتصالية؛ ومدى نجاحك في إقامة اتصال ناجح وفعـال ومُـؤثر مـع الآخرين؛ وقُدرتك على التخطيط لحياتك واتخاذ القرارات وتنفيذها.

فقد أُجريت دراسة في جامعة هارفارد بالولايات المُتحدة أكثر من مرة في أعوام ١٩٧٢ ــ ١٩٧٨ ــ ١٩٨٩م؛ وخلال هذا العام الجديد ٢٠٠٦؛ وأثبتت هذه الدراسة أن تميزك يعتمد في ٧ % فقط منه على المهارات المهنية في مجال عملك؛ ولكن ٩٣ % من نسبة تميزك تعتمد على مهاراتك الشخصـية؛ وقُـدرتك علـى استغلالها ...

فالأساس الثاني في طريق التميز هو مفهومك الذاتي عن العالم؛ وإدراكك أن العالم الخارجي من حولك مُختلف تماماً عنـك وعـن مُعتقـداتك الشخصـية وأفكارك؛ فتعلم المرونة وتدرب على الاختلاف في الرأي؛ وتعلم أنه حين تختلـف مع رأي شخص آخر فهذا لا يعني أنك تختلف معه على طول الخط أو تختلف معه كُلياً؛ بل أنت في هذه الحالة تختلف مع فكرته فقط أو رأيه.

الآن نعرض لك الخطوات التي تقودك إلى طريق التميز :ـ

١ـ الخطوة الأولى : الاتزان الروحاني :ـ

ونعني به علاقتك بالله عز وجل؛ وما يجلبه هذا لك مـن راحـة نفسـية وسلام داخلي حين تكون علاقتك بالله جيدة؛ وصلتك بالله تعالى يترتب عليها ما إذا

كُنت مُصاباً بمُشكلات نفسية أم لا؛ فكثير من أغنياء العالم لديهم قلــق ونفســيتهم مُتوترة لأنهم ابتعدوا عن الخط الروحاني الذي يربطهم بالله تعالى؛ فكما هو مُهم لك أن تهتم بالجانب الصحي والمهني والعائلي والاجتماعي في حياتك فمن المُهم للغاية أن تهتم بالجانب الروحاني في حياتك؛ ولا تُهمله لأنه يقودك إلى الراحة في بقيــة الجوانب الأخري. وما أصاب العالم حالياً من قلق وتوتر ناتج عن عدم الاتزان بين الجوانب المُختلفة في حياة البشر؛ فنجد أن ٥٠ % من المُديرين في العمل يموتون بسبب السكتة القلبية نتيجة الضغط العصبي والتوتر مما يعني أنهم يُعانون من عدم الاتزان الروحاني في حياتهم. ولا ننسى أن الدراسات تُشير إلى أن ٣ % فقط من العالم سُعداء؛ وهؤلاء من ينعمون بالاتزان الروحاني ممن بنوا علاقة مُتميزة مـــع الله تعالى؛ ولا ننسى أيضاً أن الاتزان الداخلي والسعادة لا تتطلب أساسيات ماديـــة كي تتحقق؛ بل تحتاج لإيمان وسلام واستقرار نفسي يرتقي بنـــا لحالـــة الســـعادة المنشودة ... وعليك أن تعلم أن النجاح بداخلك أنت؛ وعليك أن تراه داخلـــك أولاً قبل أن يتحول لواقع ملموس؛ فلو نظرت لنفسك باعتبارك ستنجح؛ فستنجح فعـــلاً؛ فالعديد من عُظماء العالم رأوا أنفسهم ينجحون في عقولهم قبل أن يفعلوا في الواقع.

ويُروى عن أحد الشُباب أنه كان مُغرماً بلعب تنس الطاولة؛ فذهب إلـــى مُدرب شهير؛ وقال أريد أن أتدرب معك؛ فرفض المُدرب وسأل الشاب لماذا يُريد أن يتدرب معه هو؛ ولم هذه الرياضة بالذات ؟ فأجاب الشاب بثقة : لأني ســأكون بطل مصر في تنس الطاولة ... فسخر منه المُدرب وطرده؛ فعاد له فـــي اليـــوم التالي وطلب منه نفس الطلب؛ فرفض أيضاً وجاء له مرة ثالثة ورابعة؛ حتى مـــلّ المُدرب منه وسأله إلى متى ستظل تأتي لي ؟ فأجاب الشاب الواعد : حتى ألعب.

وفعلاً نجح الشاب في إقناع المُدرب بقبوله؛ ونجح الشاب فعلاً في الحصول على بطولة مصر؛ لأنه رأى نفسه يحصل على البطولة قبلها بسنوات؛ فلقد رأى الفوز في عقله وبداخله أولاً؛ وكان مُصراً على الفوز والتميز وآمن بقُدراته وأدرك أن الله تعالى لا يُضيع أجر من اجتهد وتعب.

وهكذا حين تصل إلى النجاح والتميز تنسى كُل التعب؛ ولا يبقى سِوى لذة النجاح؛ فلذة النجاح لا يُعادلها لذة.

الجانب الثاني من التوازن الروحاني هو التسامح المتكامل : ولكل الناس؛ ومهما أساء الشخص لك فسامحه؛ لأن عدم التسامح هو طاقة سلبية؛ وعليك تنظيف وإزالة الطاقة السلبية أولاً بأول من داخلك؛ كي يُمكنك أن تبدأ المُستقبل بصورة أفضل؛ فكيف تعيش مُستقبلاً إيجابياً والماضي سلبي ؟

لذا عليك أن تنظر للموقف من بعيد وببُعد نظر؛ وأن هذه الحياة مُنتهية وكُل شيء زائل؛ والأفضل أن نعيش هذه الحياة المُؤقتة في حالة تسامح؛ فتسامحك مع شخص حتى لو كان سيئاً يُمكن أن يكون نُقطة تحول في حياته؛ ويُمكن أن يُحوله إلى شخص أفضل.

الجانب الثالث في الاتزان الروحاني : العطاء غير المشروط؛ فأعط الآخرين ما تستطيع دون أن تنتظر منهم المقابل؛ وإذا انتظرت المُقابل من شخص مثلك فأنت هُنا تنتظرها من الاتجاه الخطأ؛ وعليك أن تنتظرها من الله تعالى وحده؛ فهذا العطاء بينك وبين الله.

وعليك أن تُؤمن أن الحياة يحكمها (قانون الرجوع)؛ ومعناه أن كل ما تفعله من خير وعطاء للآخرين سيرتد إليك أضعافاً مُضاعفة من الخير؛ ومن

اتجاهات كثيرة وليس شرطاً أن تكون ممن تقدم له الخير أو العطاء؛ وإنما الله تعالى يفتح لك أبواب الخير؛ ويُعينك في حياتك طالما أعنت عباده سُبحانه وتعالى؛ وجاء في الحديث الشريف الصحيح : (خير الناس أنفعهم للناس)؛ وحديث ثالث يقول : (كان الله في عون العبد ما دام العبد في عون أخيه) وغيره كثير؛ فهل نحن بحاجة لمزيد من التأكيد على أهمية وروعة تقديم الخير والعطاء غير المشروط للآخرين ؟

٢ ـ الخطوة الثانية : الأخلاق : ـ

وهي سلوكك وتصرفاتك أي مجموع التصرفات والسلوكيات التي يراها الناس وتحكم من خلالها عليك؛ وهي مثل جذور الشجرة يجب أن تكون راسخة قوية؛ ولو أردت أن تغير سلوكاً عليك أن تغير الجذور في البداية؛ ولكن ليس من خلال الكلام فقط بل من خلال تغيير فعلي.

وكي تغير تصرفاتك للأفضل عليك أن تغير إدراكك ووعيك؛ وتكسر البرمجة السابقة لعقلك؛ فلا تستقبل الاعتقادات السابقة كمسلمات مثل أن تتشاءم من شيء معين أو حيوان معين؛ أو تعتقد اعتقاداً ما لمجرد أن الناس غيرك يعتقدونه.

ومن الأخلاق التي تميزك الصدق والأمانة وحسن اتصالك بالآخرين والإنصات لهم وتسامحك معهم ومرونتك معهم؛ وكي تتعلم المرونة مع الآراء المختلفة معك اسأل نفسك : هل هناك احتمال ١% أن يكون الشخص الآخر صواباً وأنا مخطئ؟ وقتها ستتعلم كيف تقبل الآراء الأخرى.

٣ ـ الخطوة الثالثة : الاعتقاد : ـ

اعتقادك في الله سبحانه وتعالى الذي يجب أن يكون غير محدود؛ واعتقادك في نفسك وقدراتك؛ وعليك أن تفرق بين قدراتك وإمكاناتك؛ فالقدرات هي التي أعطاك الله إياها؛ أما الإمكانات فهي التي تتعلمها وتكتسبها. ويجب أن تعرف أن الشخص الناجح هو شخص سقط في الطريق أكثر من مرة. واعلم أنك حين تسقط فالله تعالى يجهزك لشيء أعلى وأفضل وهذا يأتي من خلال قوة اعتقادك بالله تعالى واعتقادك بنفسك وإمكاناتك وقدراتك؛ وهناك مقولة في الصين : لو سقطت فقف على ظهرك فتنظر لأعلى؛ فحين تقف؛ تقف لأعلى.

٤ ـ الخطوة الرابعة : المسئولية : ـ

خُذ دائماً مسئولية حياتك؛ فمنذ لحظة ميلادك انقطع الحبل السري الذي يربطك بأمك؛ ولهذا مدلول يريد الله تعالى أن يوصله لنا؛ أنك أصبحت مستقلاً عن أي إنسان آخر حتى أمك؛ وحتى لحظة الرضاعة وأنت طفل صغير؛ أمك لا تضع اللبن في فمك؛ بل أنت ترضع بنفسك؛ فأنت مطالب بالفعل من أول لحظة في حياتك؛ وأنت مسئول عنها؛ لذا عليك الاهتمام بما تركز فيه لأنه يصنع تصرفاتك؛ وخطط لحياتك وخذ مسئولية القرار فيها وقيّم هذه القرارات باستمرار وعدّل فيها عند الحاجة؛ ففي الصين يقولون : لو تفعل نفس الشيء فلا تتوقع نتائج مختلفة؛ أي أنه في مرحلة تقييمك لقراراتك لو وجدت نفس النتائج غير المُرضية عليك أن تغير مما تفعل للحصول على نتيجة مرضية.

٥ ـ الخطوة الخامسة : التخطيط الإستراتيجي السليم : ـ

لابد أن يكون لديك رؤية ولابد أن تعرف ماذا تريد بشكل محدد؛ فحين يكون لك رؤية واضحة مربوطة بذات عليا هي الله عز وجل؛ فتسأل نفسك لماذا

تريد أن تعمل في مهنة معينة دون غيرها فبخلاف حبك لها أو رغبتك في تحقيق ذاتك لابد أن يكون هناك سبب روحاني يربط بهذه المهنة ... وجُزء من التخطيط الإستراتيجي يُمكنك أن تتعلمه من مُلاحظة سلوكيات الناجحين؛ وتسأل لماذا هذا الشخص ناجح ؟ ترى إذا تعرض إلى مُشكلة ما كيف يتصرف فيها ؟

وابتعد في مُلاحظة الآخرين عن (سارقي الأحلام)؛ وهُم الذين يشتكون دائماً؛ والذين يقولون لك إنك لن تستطيع أن تُحقق حلمك؛ وأن إمكاناتك أقل من أن تصل إلى ما تُريد؛ ولا تتبع آراء الآخرين؛ فلكُل شخص رُؤيته المُختلفة في العالم وشخصية مُختلفة عن الآخرين.

٦ ـ الخطوة السادسة : الفعل الإستراتيجي : ـ

بعد التخطيط يأتي الفعل مُباشرة بأن تُنفذ ما خططت له من أهداف؛ وبعد التنفيذ تُقيّم ما تم تنفيذه وبناءً على التقييم تبدأ في التعديل؛ وهكذا بشكل مُستمر حتى تُحقق هدفك؛ ثُم ساعد أكبر عدد مُمكن من الناس أن يسيرُوا في طريق التميز كما فعلت أنت ... والتقييم يُفضل أن يكون يومياً؛ فكُل يوم قبل أن تنام راجع كُل ما قُمت به في يومك؛ وما وجدت أنه لم يكن مُفيداً اعقد العزم على ألا تُكرره ثانية في اليوم التالي؛ واعلم أن العقل البشرى يبني أفكاره على آخر خبرة وفكرة جاءت في عقلك؛ فلا تجعل آخر فكرة في عقلك قبل النوم سلبية حتى لا تكون الفكرة التي تليها سلبية؛ بل اجعل آخر فكرة في عقلك قبل النوم إيجابية واسأل نفسك ما الذي فعلته جيداً كي تُزيد منه في اليوم التالي؛ وهذا يجعلك تُقيّم نفسك باستمرار.

وكل يوم حسّن نفسك وطوّرها ونمّها؛ وقُم بعمل غير تقليدي يومياً؛ وتذكر أن أهم شيء تملكه في الحياة هو الحالة النفسية التي تعيش بها؛ وأنه يجب

أن تكون متزناً وهذا يأتي بعلاقة جيدة مع الله تعالى؛ فلا تتشتت وتضيع في الـدنيا وتسير بغير هدى.

٧ ـ الخطوة السابعة : المهارة المُتكاملة : ـ

عليك أن تقرأ كُل يوم على الأقل ٢٠ دقيقة؛ وتسمع أشرطة سمعية مُفيدة تُعلمك خبرات ومهارات جديدة تُفيدك في حياتك؛ ففي المُواصلات يُمكنك أن تقـرأ وتستفيد من هذا الوقت؛ وتستغل مسافة الطريق في شيء مُفيد؛ فاسـتغلال الوقـت الذي تقضيه في المُواصلات بين مكانين لمُدة عشر سنوات كافٍ للحصـول علـى درجة الدكتوراه ... وعليك أن تحرص على تعلم المهارات التي تجعلك مُتفوقاً في عملك؛ وتقودك للتميز؛ واحرص على الإلمام بالجديد في مهنتك؛ وطـوّر نفسـك باستمرار ... ومارس موهبةً تشعر فيها بالسعادة وتُقدّر بها ذاتك؛ وخصّـص لهـا وقتاً من يومك أو أسبوعياً على حسب وقتك؛ فمُمارسة الأنشطة المُختلفـة يجعلـك مُتميزاً؛ ومارس رياضة تُناسبك؛ كي تكون نشـيطاً باسـتمرار؛ فحركـة الجسـد ونشاطه تُساعدك على التفكير والتخطيط السليم ... وتذكّر أنه كلّما امتلكت مهارات وإمكانات مُتعددة ومُتجددة فهذا يجعلك مُؤثراً أكثر في العالم من حولك.

٨ ـ الخطوة الثامنة : الانتماء : ـ

أن تنتمي إلى شيء؛ أو عقيدة أو فكرة؛ وأن تنتمي إلى بلدك وتشعر بقيمة وأهمية هذا في حياتك؛ فلهذا قيمة عالية جداً؛ فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٣٨% من حالات الاكتئاب ناتجة عن عدم الانتماء لأي فكرة أو بلد؛ فلو لم تشعر بالانتماء فمن السهل أن تقع في الطريق؛ لأنه لا تُوجد مرجعية تعود إليها في مواقف حياتك. والانتماء يعطيك قوة كي تسير في الحياة بثقة؛ فعليك أن تعتـزّ بأصـلك وأهلـك وبلدك؛ لأنها الخلفية التي أتيت منها؛ والتي تبني عليها أساسيات حياتك وثوابتك فيها.

٩ ـ الخطوة التاسعة : الإصرار : ـ

أن تكون مُصراً على تحقيق ما تُريد؛ وأن تمتلك إرادة قوية وهمّة عالية من أجل الوصول إلى هدفك؛ ولا تستمع لأي صوت يُريد أن يُحبطك أو يجعلك تتوقف ولا تحاول؛ فاستمر دائماً في السعي؛ فإذا كُنت تبحث عن عمل فحاول مرات كثيرة بلا ملل ولا يأس حتى تجد ما تُريد؛ وإذا كُنت تُريد النجاح بتفوق فلابد أن تكون مُصراً على هذا؛ فإصرارك يجعلك تُذاكر باجتهاد وحماس من أجل تحقيق حلمك؛ واسعَ بإصرار للوصول لهدفك؛ واترك بصمتك في الدنيا؛ وأظهر روعتك وقدرة الله في خلقك.

١٠ ـ الخطوة العاشرة : الالتزام : ـ

أي أن تستمر فيما تفعل؛ وتُداوم عليه بلا توقف؛ فما يجعلك مُصراً على فعل ما تُريد وما خططت له هو التزامك نحو هذه الخطة وقيامك بمسئوليات حياتك؛ وأن تكون مُنضبطاً في تنفيذ خطتك؛ فلا تتهاون فيها أو تُكسل أو تُؤجل لأي سبب؛ فهذا هو الالتزام؛ وما يُساعدك في هذا الالتزام والانضباط هو عودتك إلى الله تعالى؛ وهكذا كما ترى أن المُفتاح الأصلي لِكُل المفاتيح الأخرى هو حُب الله تعالى؛ وبعده كُل التفاصيل مُكملة له؛ فلو أحببت الله من قلبك فلا يُمكن أن تُغضبه؛ فتسير في الحياة بنجاح وسعادة وهو الوحيد القادر على منحك هذا؛ وبالتالي فعلاقتك به هي أساس كُل شيء؛ وعليك أن تسعى في الحياة بهذا الالتزام.

وفي النهاية اعلم أن الله تعالى قد منحك قُدرات غير محدودة ولا مُتناهية؛ فأنت أفضل مخلوقاته وبداخلك طاقة لا حدّ لها؛ واعتقد دائماً بشكل إيجابي أنك تستطيع أن تفعل كُل ما تُريد؛ وإدراكك يُؤدي إلى تغيير الحالة السلبية إلى حالة إيجابية؛ والإدراك يُمثل ٥٠ % من التغيير؛ والتحول نحو الأفضل.

دراسة فلندية : السمك يُقلل من الاكتئاب.

هذا ما توصلت إليه دراسة واسعة النطاق أُجريت في فنلندا إلى أن الأشخاص الذين يتناولون السمك أقل من مرة في الأسبوع يكونون أكثر بمُعدل ٣١ % عُرضه للاكتئاب المُعتدل والشديد مُقارنة بمن يتناولون الأسماك أكثر من مرة في الأسبوع ... ويقول الدكتور أنتي تنسكانن؛ أستاذ طب النفس في جامعة كوبيو الفنلندية الذي أشرف على الدراسة : ـ إنّ مرد ذلك قد يكون للأحماض الذهنية المُتعددة غير المُشبعة « أوميجا ٣ » الموجودة في السمك؛ لكنه حذر من أنه لا يزال من المُبكر جداً أن ننصح الناس بتناول السمك أو أحماض « أوميجا ٣ » كوسيلة لتجنب الاكتئاب؛ وشملت الدراسة عينة عشوائية من ٣٢٠٤ أشخاص من أربع مناطق مُختلفة من فلندا؛ حيث طُلب من هؤلاء الإجابة عن استبيان يقيس أعراضهم الاكتئابية؛ ويُظهر في الوقت نفسه مُعدل تناولهم للسمك؛ وأظهرت النتائج أن أعراض الاكتئاب ظهرت عند ٣٤ % من النساء اللاتي لا يتناولن السمك بشكل مُتكرر بالمُقارنة مع ٢٧ % عند أولئك اللواتي يتناولنه لأكثر من مرة في الأسبوع؛ لكن الاختلاف كان أقل عند الرجال ٣٠ % مُقابل ٢٨,٥ %؛ والنتيجة الإجمالية من بيانات الجنسين هي ازدياد بنسبة ٣١ % بعد ضبط المُعدلات إحصائياً؛ واستبعاد تأثيرات العوامل الأخرى كالسن والتدخين.

دراسة أمريكية : النوم وعلاج الإكتئاب.

نقص النوم يُزيد من فعالية الدماغ ويُخفض الأعراض السريرية للكآبة؛ وهذا ما أثبتته دراسة أمريكية أجريت في جامعة كاليفورنيا؛ وجاء هذا الاستنتاج بعد إجراء فحوص طبقية محورية لـ ٣٦ مريضاً بالكآبة؛ و٢٦ شخصاً سليماً؛ بالإضافة إلى اختبار شُعاعي نوعي للمرض يهدف إلى قياس الفاعلية الاستلابية

لأجزاء مُعينة من قشرة الدماغ؛ خصوصاً تلك التي تتحكم بالعواطف والشعور؛ بعد كُل ليلة نوم طبيعي؛ وليلة نوم قلق ومُضطرب؛ وخلال مُقارنة نتائج كُل مُشارك على حدا؛ وكان أكثر الأمور أهمية هو ازدياد النشاط الاستقلابي في قشرة الدماغ بعد ليلة نوم قلق عند ١٦ مريضاً بالكآبة؛ وهو مُماثل تماماً للمُلاحظ عند الأشخاص الطبيعيين؛ وتحدث الكآبة في إطار مرض فيزيائي آخر؛ أو نتيجة لظرف اجتماعي صعب؛ أو انعكاس لمُشكلات شخصية أو كوارث حياتية؛ وهي تُؤدي إلى أعراض فيزيائية عدة وغير نوعية مثل الاستيقاظ الباكر ونقص الشهية والوزن والإمساك؛ ونقص الشهوة الجنسية والتعب والألم الجسدي المُبهم؛ بالإضافة إلى حدوث الإثارة والغضب لأقل الأسباب؛ وضعف الحركة والتعابير؛ وتكرار الكلام؛ ونقص في الجُمل؛ وضعف المعنى ... وكانت دراسة سابقة أجريت في جامعة ميتشيجن أظهرت فائدة منع النوم عند المُصابين بالكآبة؛ إذ حُرم ١٦ مريضاً من النوم لمُدة ٢٦ ساعة؛ كانت نتيجتها تحسن المصابين بدرجة كبيرة من هذا المرض؛ على العكس تماماً من المُصابين بدرجة أخف؛ ويُذكر أن هذا الجُزء من الدماغ الذي تغيرت فاعليته ونشاطه إيجابياً مع عدم النوم؛ هو المسئول عن تطور هذا المرض؛ ويأمل الباحثون عن طريق دراسة هذه المنطقة بشكل جيد التوصل إلى علاج يُناسب كُل حالة؛ ويفوق بفاعليته العلاجات المعروفة حالياً.

كيف تُغير واقعك المرير ... ؟!

يقول عُلماء النفس؛ عندما تُطلق لخيالك العنان كي ترسم الصورة التي تُحبها في حياتك فإنك بذلك تستخدم قوة التفكير الإيجابي في تغيير واقعك الذي لا تُريده؛ وهُناك عدة طُرق لمُساعدتك على تحويل خيالك إلى واقع.

فحدد حلمك؛ فكثيرون يشعرون بالتعاسة في حياتهم لأنهم لا يعرفون ماذا يُريدون؛ كما أن تحديد ما تُريده أول خُطوة على طريق النجاح؛ وإذا أردت أن

تُنجز شيئاً مُهماً فعليك بالتركيز عليه؛ ولا تدع أي شيء يُبعدك عنه. وعليك أن تُكرر بينك وبين نفسك ما تُريده؛ فهذا التكرار يصنع نوعاً من الشعور الإيجابي داخل عقلك الباطن؛ ويجعلك قادراً على فعل ما تُريد؛ والتأمل يجعلك تشعر بأنك أقوي وأكثر إيجابية من النواحي العاطفية والجُسمانية والروحانية؛ ويُعيد لك شحن بطاريتك ويجعل تخيلك أقوي وأسهل. والتركيز الدائم أمر صعب لكن كي تستفيد من أفكارك الإيجابية التي تنبعث من عقلك فعليك التخلص من أفكارك السلبية؛ وهذا ما يُسمي بعملية التطهير؛ وطرد الأفكار المُحبطة؛ واستقبال الأفكار الإيجابية.

هذا ومن جانب آخر؛ فإن الحياة التي نحياها والطريقة التي نعيش بها الحياة هي عبارة عن انعكاس لسلوكنا في الحياة؛ وفي كيفية تناولنا للحياة وتعاملنا معها؛ ولذلك فبإمكاننا أن نتعلم بعض الأساليب التي من شأنها أن تُغير الطريقة التي نتعامل بها مع أنفسنا؛ وبالتالي كيفية تناولها للحياة عندما نُواجه المشاكل أو الفشل.

الملحوظات التالية تُساعد في تقوية حس التفاؤل عند الإنسان بحيث يستطيع التغلب على مشاكل الحياة بقوة شكيمة وبعزم أكبر.

حارب الأفكار السلبية : حاول مُحاربة الأفكار السلبية والسوداوية؛ وكذلك لا تُكثر من التفكير في المشاكل؛ بل أبعدها قدر الإمكان عن تفكيرك؛ وحاول دوماً التفكير بالأمور الجيدة والإيجابية؛ وذات الجانب المُشرق.

حاول تعليم نفسك دروساً في التفاؤل : حاول إيجاد الأمور الإيجابية في الأوضاع السلبية؛ وحاول دائماً تقييم تجاربك حتى الفاشل منها على أنها خبرات تُضاف لحياتك؛ وأنها دروس تعلمت منها أن تكون أكثر صلابة.

حدد أهدافاً منطقية لحياتك : ـ إذا قُمت بتحديد أهداف صعبة جداً فإن احتمالات الفشل كبيرة؛ وهذا يُؤثر سلباً على نفسيتك؛ فقُم بوضع أهدف مُمكنة لأنك كُلما حققت هدفاً زاد ذلك من تفاؤلك؛ وليس هُنا المقصود ألا تتطلع لإنجازات كبيرة؛ بل أن تقوم بتقسيم أهدافك على مراحل بحيث يُصبح تحقيقها يبدو مُمكناً.

كُف عن المُبالغة :ـ ولا تُبالغ في وصف المُشكلة التي تُواجهها؛ بل حاول أن تُقلل من شأن المُشكلة. أما عن بعض الأمور التي تُساهم في تحسين المـــزاج النفســي بحيث يشعر الإنسان بالتفاؤل فهي كما يلي :ــ

١ـــ حاول تغيير المكان الذي تعيش فيه بحيث لا تعتاد على نمط مُعين في الحياة.

٢ـــ حاول عمل شيء يدفعك للتحدي بحيث تتحدى قُدراتك وتكتشف طاقاتك الدفينة.

٣ ـــ حاول من وقت لآخر عمل شيء مُختلف عن روتين حياتك لكي تكسر الملل.

٤ ـــ حاول التعرف على أشخاص جُــدد كُلما سنحت لك الفُرصة لان ذلك يفــتح أمامك آفاقاً جديدة؛ ومعارف جديدة قد تُضيف الكثير إلى حياتك.

٥ ـــ حاول أن تبتسم أكثر؛ لأن ذلك سينعكس على نفسيتك.

٦ ـــ حاول أن تستمتع بما بين يديك بدلاً من النظر إلى ما بيد الآخرين.

التخيل وضرورة التركيز على فكرة واحدة

إن استخدام التخيل لعلاج مُشكلة معينـــة؛ يقتضـــي الاهتمـــام بالمســألة المطروحة والتركيز عليها؛ وعدم السماح أن يتسلل إلى الفكرة فكرة أخري غيرها.

والتركيز يتم كتركيز الضوء تماماً؛ وكما تفعل العدسة في حالة تجميـــع الأشعة؛ ومما يُساعد على دفع التركيز ودعمه؛ اهتمام الشــخص ودوافعــه بتلــك المُشكلة؛ بمعنى أن يكون التركيز برغبة وبغرض مُعين؛ لا مُجرد التركيز فقط؛ بل يكون هُناك هدف واضح؛ وعلى ذلك : فإن أي عمل تقوم به يجب أن تنصرف إليه كلية؛ وبقدر كبير من التعاطف والحماس؛ ومن المشاعر والأحاســيس الإيجابيــة؛ وهذا يقتضي وضع الجسم في حالة استرخاء تام (راحة وعدم توتر)؛ ثُم بعد ذلك يأتي دور استخدام الإيحاءات الذكية (الاقتراحات؛ والإرشـــادات ...) حيــث إن صياغة تلك الإيحاءات وترتيب مُفرداتها من الأهمية بمكـــان ســـواء فـــي شـــكلها الأساسي؛ أو في شكلها الأكثر تقدماً؛ وبذلك يلعب التخيل الخلاق دوراً بالغ الأهمية.

كما يُمكنك أن تتخيل أي شيء تُريده أن يتحقق؛ سواء كان لعبة كرة؛ أو محاضرة ... الخ؛ وتتخيلها قبل عملها؛ وكأنك فيها فعلاً؛ فتجد بعد ذلك نتائج مُدهشة؛ كما ويُمكنك كذلك أن تتخيل أنك خارج من منجم فحم؛ وكُل جسمك عليه أشياء سوداء؛ وأنك تُنقل إلى مُستشفى؛ ويركبون لك أنابيب تمتص كل هذا السواد وهو الأفكار السلبية؛ ثُم يُركبون لك أنابيب أخرى تملأك بدلاً من السواد بسائل فاتح جميل؛ وهو الأفكار الإيجابية ... وهكذا يُمكنك التخيل في كل ما يعترضك من مُشكلات؛ أو تُريد تحقيقه من أهداف؛ والمُهم هو التركيز الذي تدفعه الرغبة في تحقيق النجاح؛ والإرادة في تحدي الصعاب؛ فنحن جميعاً نمتلك قدراً كبيراً من الطاقة الكامنة التي لا نستخدمها؛ وتُشكل قُوة الذاكرة واحدة منها؛ والتخيل يُساعد هذه القوة أن تبرز إلى الوجود؛ وتُمارس دورها اللائق بها؛ مما يُعطي الإنسان قُوة دفع كبيرة في خوض مجالات الحياة بكفاءة وفاعلية.

أسلوب (اسكامبير)؛ وأسلوب هذا العالم سيُساعدك للنظر إلى الأشياء وتغييرها بطريقة إبداعية؛ وقد تصل إلى ابتكار أشياء جديدة؛ أو كتابة موضوع بصورة إبداعية؛ أو ابتكار أداة بطريقة إبداعية أو إيجاد حل لمُشكلتك بأسلوب إبداعي؛ والأسئلة التالية ستُساعدك في استثارة الخيال لديك؛ هذا إضافة إلى أن بعض هذه الأسئلة قابل للتطبيق على بعض الأشياء؛ وبعض المواقف دون غيرها؛ واقترح العُلماء إمكانية تطبيق بعضها على مواقف ومُشكلات شخصية واجتماعية؛ وتربوية؛ وعلمية؛ وتكنولوجية؛ وفنية عديدة علي ضوء ما يُناسب من هذه المواقف؛ وضع في ذهنك الشيء الذي تُريد تغييره واطرح على نفسك الأسئلة التالية؛ واختر ما يُناسبك منها؛ أو ما يُناسب الشيء؛ أو المُشكلة المُراد إدخال تعديلات عليها : ـ

١ ـ هل يُمكن إستبداله ؟ أي ماذا يُمكن أن يحل محله؛ وهل يُمكن تغيير مكوناته أو المادة المصنوع منها؛ أو جعل قوته مُختلفة؛ أو هل يُمكن وضعه بمكان آخر.

٢ ــ هل يُمكن استخدام الدمج ؟ أي هل يُمكن الدمج بينه وبين أشياء أخرى؛ أو المزج بين المُكونات أو بعض الأشياء الأخري؛ أو إعادة تركيبه؛ أو الدمج بين الأفكار أو الأهداف؛ كإضافة ساعة رقمية إلى قلم الكتابة مثلاً.

٣ ــ هل يُمكن توفيق الشيء أي جعله مُتوافقاً مع أشياء أخرى ؟ أي ما الذي يُشابهه من الأشياء ؟ وهل يُمكن أن نصنعه بطريقة مُشابهة لشيء آخر ؟

٤ ــ هل يُمكن تعديله ؟ أي هل يُمكن تغييره بشكل جديد ؟ أو تغيير لونه؛ حركته؛ أو صوته؛ أو رائحته؛ أو شكله؛ أو أية تغييرات في أشياء خاصة به.

٥ ــ هل يُمكن تكبير حجمه ؟ كإضافة شيء عليه؛ أو الزيادة من تردده؛ أو ظهوره؛ أو قُوته؛ أو ارتفاعه وطوله؛ أو سُمكه؛ أو قيمته؛ أو مُضاعفته.

٦ ــ هل يُمكن تصغير حجمه ؟ أي ماذا نستبعد منه؛ هل نجعله أصغر؛ هل نقوم بتركيزه وتكثيفه؛ أو نجعله مُصغراً؛ أو نجعله أصغر؛ أو نُزيد من انخفاضه أو تخفيض سعره؛ أو جعله أكثر بساطة.

٧ ــ تخيل الشيء في وظيفة؛ أو استخدام جديد ؟ كاستخدام أعواد الثقاب في بناء نموذج لبُرج.

٨ ــ الحذف : ــ كحذف بعض الأجزاء من الشيء؛ مثلاً ماذا لو حذفنا الأوراق من بيئة العمل؛ أو لو حذفنا أحد إطارات السيارة.

٩ ــ هل يُمكن عكس أو قلب حالة الشيء ؟ أي هل يُمكن تغيير الوظائف السالبة والمُوجبة للشيء؛ أو القلب بينها؛ أو تحويل الجانب الأيسر ليكون في الأيمن؛ أو تغيير الشيء من الأمام للخلف؛ ومن أعلى لأسفل؛ أو قلب الأدوار ... الخ.

١٠ ــ هل يُمكن إعادة تنظيمه ؟ هل يُمكن إحداث تغيير في شكله أو في بناءه أو تصميمه أو تغيير شكل العلاقة بين السبب والنتيجة؛ أو تغيير سُرعته؛ أو جدوله الزمني ... الخ.

المراجع

١ ــ كيف تكون مُحدثاً لبقاً وتؤثر في الناس؟ د / أيمن أبو الروس؛ مكتبة ابن سينا.

٢ ــ كيف تثبت ذاتك وتنجح في حياتك ... د / أيمن أبو الروس؛ مكتبة ابن سينا.

٣ ــ الطريق إلى الثقة بالنفس ... الشيخ الدكتور / علي بن عُمر بادحدح المنتدى العربي الموحد.

٤ ــ جذور النجاح ... للدكتور إبراهيم الفقي.

٥ ــ معالم في طريق النجاح جون اندرسون.

٦ ــ كيف تصل إلى النجاح ؟ للدكتور إبراهيم الفقي.

٧ ــ المفكرة والقلم طريق النجاح للدكتور إبراهيم الفقي.

٨ ــ خطوات نحو النجاح الدراسي د. مصطفى أبو سعد ــ دكتور نفساني مختص في التربية والبرمجة اللغوية العصبية ــ الكويت.

٩ ــ دع القلق وابدأ الحياة؛ تأليف / ديل كارينجي؛ مكتبة النافذة.

١٠ ــ كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس؛ ديل كارينجي؛ مكتبة النافذة.

١١ ــ كيف تُثبت ذاتك وتنجح في حياتك؛ تأليف أيمن أبو الروس؛ مكتبة ابن سينا.

١٢ ــ فن التعامل مع الناس؛ د / عبد الرحمن بن فؤاد الجار الله.

١٣ ــ فن التعامل مع الناس. د. عبد الله الخاطر ــ رحمه الله ــ.

١٤ ــ كلماتٌ في التعامل. عبد الرحمن عبد الله اللعبون.

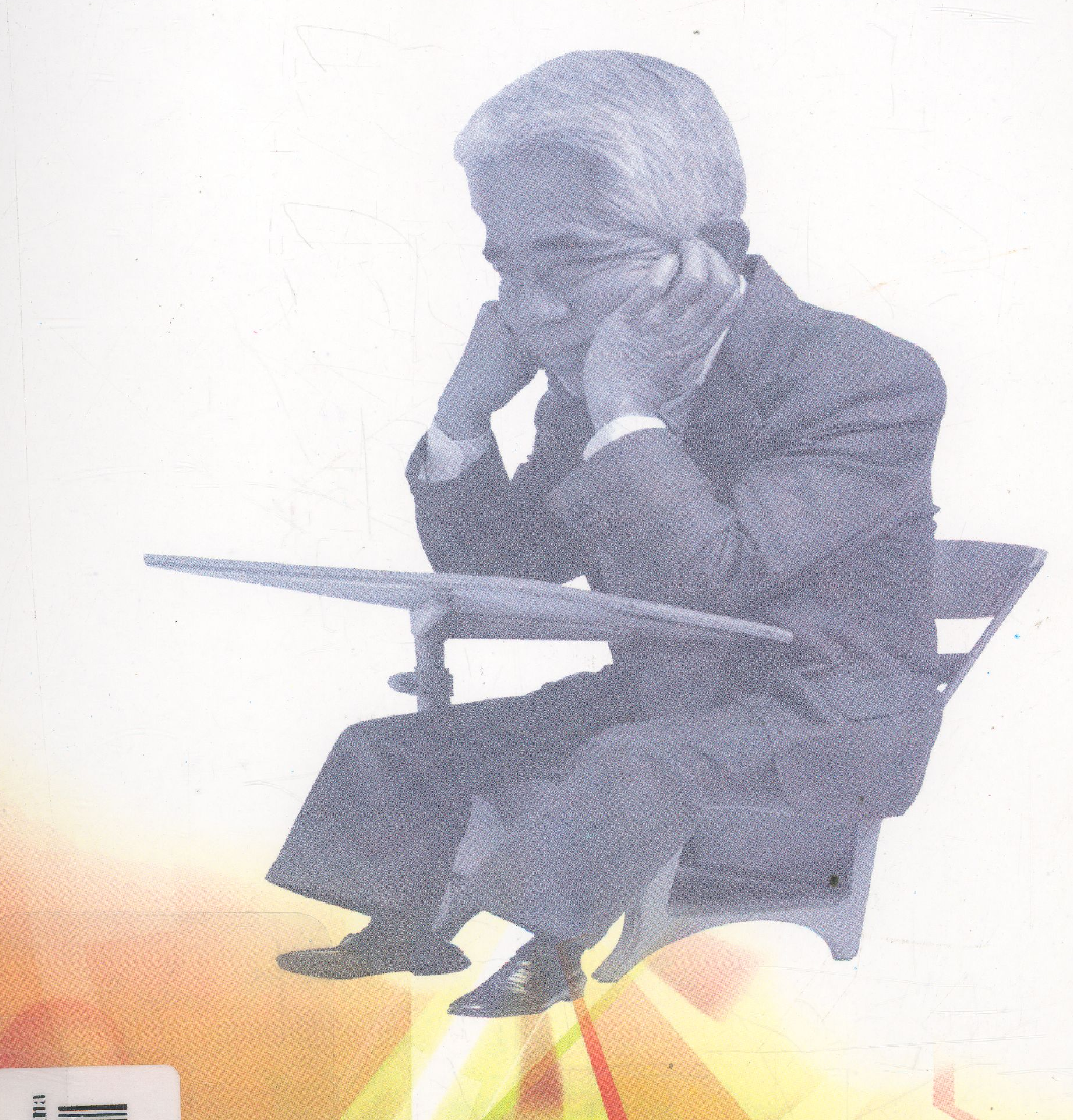
١٥ ــ كيف تكسب الأصدقاء وتُؤثر في الناس ؟ (مُترجَم)؛ تأليف (ديل كارينجي)؛ تعريب أماني ماهر سالم؛ الناشر : مكتبة النافذة.

١٦ ــ مرض الاكتئاب د. محمود جمال أبو العزائم مستشار الطب النفسي.

١٧ ــ الاكتئاب.. آفة العصر د. عبد الرحمن عسل.

١٨ ــ الاكتئاب د. عبد الله بن دهيم.

المحتويات



دار المجد للنشر والتوزيع
31 ش القويسني ش الجيش
ت:5892797 م:0124315650